

Міністерство освіти і науки України
Львівський національний університет імені Івана Франка
Географічний факультет
Кафедра туризму

Допущено до захисту
Завідувач кафедри туризму

проф. Мальська М.П.
„_____” _____ 2025 р.

Дністрян Оксана Федорівна

**Особливості використання природно-рекреаційного потенціалу
Республіки Польщі у туристичній діяльності**

Магістерська робота

Спеціальність 242 Туризм і рекреація

Спеціалізація – Міжнародний туризм

Науковий керівник –
кандидат географічних
наук, доцент
Монастирський Володимир
Романович

(підпис магістра)

(підпис)

ЛЬВІВ – 2025 рік

Львівський національний університет імені Івана Франка
Географічний факультет
Кафедра туризму

Пояснювальна записка
до магістерської (кваліфікаційної) роботи
Магістр
(освітньо-кваліфікаційний рівень)

на тему :

**Особливості використання природно-рекреаційного потенціалу
Республіки Польщі у туристичній діяльності**

Виконала:
студентка II курсу, групи ГРТМ-21з
Спеціальності 242 Туризм і рекреація
ОПП Міжнародний туризм
(шифр і назва напрямку)

Дністрян О. Ф.
(прізвище та ініціали)

Керівник доц. Монастирський В. Р.
(прізвище та ініціали)

Рецензент доц. Матвіїв В. П.
(прізвище та ініціали)

ЛЬВІВ – 2025 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕНЬ ПРИРОДНО-РЕКРЕАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ТЕРИТОРІЇ	7
1.1. Поняття природно-рекреаційного потенціалу: сутність та класифікація.....	7
1.2. Структурні компоненти природно-рекреаційного потенціалу.....	11
1.3. Методологічні підходи до оцінювання природно-рекреаційного потенціалу.....	1
РОЗДІЛ 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИРОДНО-РЕКРЕАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ПОЛЬЩІ.....	19
2.1. Фізико-географічне положення Польщі.....	19
2.2. Клімат і рельєф країни.....	22
2.3. Водні ресурси (річки, озера, моря, підземні мінеральні води).....	28
2.4. Лісово-паркові ресурси.....	37
2.5. Природоохоронні території країни.....	42
РОЗДІЛ 3. ВИКОРИСТАННЯ ПРИРОДНО-РЕКРЕАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ПОЛЬЩІ У ТУРИСТИЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	48
3.1. Використання гірських систем Польщі у туризмі.....	48
3.2. Таласотерапевтичні та кліматичні курорти на водних об'єктах Польщі.....	52
3.3. Бальнеологічні рекреаційні комплекси країни.....	55
3.4. Екотуризм на природоохоронних територіях.....	60
РОЗДІЛ 4. АНАЛІЗ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ ПРИРОДНО-РЕКРЕАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ПОЛЬЩІ У ТУРИСТИЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	63
4.1. Польща в європейському туристичному просторі.....	63

4.2. Аналіз динаміки туристичних потоків: внутрішній та міжнародний туризм, туристичні регіони Польщі: сильні та слабкі сторони, економічне значення туризму для країни.....	67
4.3. Новітні тренди: екотуризм, культурний та медичний туризм.....	72
4.4. Перспективи розвитку туристично-рекреаційного потенціалу Польщі, стратегії та державна політика у сфері туризму, пропозиції щодо вдосконалення використання туристичного потенціалу.....	75
ВИСНОВКИ.....	84
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	86

ВСТУП

Поточний стан світової індустрії туризму відзначається зростанням інтересу до рекреаційних територій, що зумовлено підвищенням ролі природних ресурсів у формуванні конкурентоспроможної туристичної пропозиції. Польща, маючи значний природно-рекреаційний потенціал – від Балтійського узбережжя до гірських ландшафтів Карпат і Судетів, – активно розвиває туристичну галузь, ефективно поєднуючи охорону довкілля з потребами туристичної індустрії.

Актуальність теми полягає у необхідності глибше дослідити особливості використання природно-рекреаційних ресурсів Польщі, визначенні потенціалу їх подальшого розвитку та вивчення можливостей адаптації успішних європейських практик у туристичному секторі України. Дослідження є своєчасним також у контексті трансформації туристичної політики країн ЄС, зростання ролі сталого туризму та підвищення попиту на екологічні види відпочинку.

Стан вивчення теми представлений у працях польських і європейських науковців, зокрема у роботах А. Ковальського, М. Яцковського, З. Міхаловського, які аналізують класифікацію та територіальну диференціацію природно-рекреаційних ресурсів. Значущий доробок у дослідження має низка українських вчених, зокрема, О. Бейдик, М. Мальська, І. Смаль. Вони розглядали потенціал рекреаційних територій, їх оцінку та можливості використання в туризмі. Попри значний науковий доробок, комплексні дослідження, присвячені саме особливостям використання природно-рекреаційного потенціалу Польщі у туристичній діяльності, представлені в загальному контексті, що й обумовлює потребу в подальшому детальному аналізі.

Об'єкт дослідження – природно-рекреаційний потенціал Польщі як складова туристичної діяльності.

Предмет дослідження – особливості, механізми та напрями використання природно-рекреаційних ресурсів Польщі у туристичній діяльності.

Мета дослідження – проаналізувати особливості використання природно-рекреаційного потенціалу Польщі у туристичній діяльності та визначити перспективи його майбутнього розвитку.

З метою досягнення мети передбачається виконання наступного переліку завдань:

- визначити теоретико-методологічні засади оцінювання природно-рекреаційного потенціалу;
- охарактеризувати природно-рекреаційні ресурси Польщі та їх територіальну структуру;
- проаналізувати сучасний стан використання природно-рекреаційного потенціалу Польщі у туристичній діяльності;
- розкрити сутність головних проблем і простежити тенденції розвитку рекреаційного туризму в Польщі;
- оцінити можливості адаптації польського досвіду у розвитку туристичної сфери України;
- сформулювати практичні рекомендації щодо підвищення ефективності використання природно-рекреаційного потенціалу.

Методологічну основу дослідження складають наукові дослідження українських та іноземних учених у сферах туризмології, рекреаційної географії та природокористування. У ході дослідження були застосовані такі методи: аналітичний – для систематизації теоретичних положень і опрацювання наукових джерел; порівняльно-географічний – для визначення специфіки природно-рекреаційних ресурсів Польщі у зіставленні з іншими державами; статистичний – для вивчення основних показників туристичної діяльності; картографічний – для просторового аналізу розміщення рекреаційних ресурсів; системний підхід – для всебічного дослідження впливу природних факторів на розвиток туризму. Інформаційне забезпечення

ґрунтується на офіційних даних Головного статистичного управління Польщі, матеріалах Всесвітньої туристичної організації (UNWTO), наукових роботах, туристичних стратегіях та довідковій літературі.

Наукова новизна роботи полягає в деталізації специфіки використання природно-рекреаційних ресурсів Польщі в умовах сучасного розвитку туризму, а також у визначенні можливостей застосування окремих елементів польського досвіду в практиці розвитку туристичної галузі України.

Практичне значення отриманих результатів полягає в можливості їх використання туристичними підприємствами, органами місцевого самоврядування та установами, що займаються плануванням і розвитком туристичної інфраструктури. Рекомендації, наведені у дослідженні, можуть бути корисними для формування стратегічних напрямів розвитку екологічного та рекреаційного туризму.

Структура роботи складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків та списку використаних джерел. Перший розділ присвячено теоретико-методологічним засадам дослідження природно-рекреаційного потенціалу. У другому розділі розглянуто природні ресурси Польщі та оцінено їх роль у туристичній діяльності. У третьому розділі досліджено використання природно-рекреаційного потенціалу Польщі. У четвертому – проведено аналіз особливостей використання природно-рекреаційного потенціалу, визначено проблеми та перспективи його розвитку. Така структура забезпечує логічну послідовність та повноту викладення матеріалу.

Магістерська робота викладена на 89 сторінках та проілюстрована 14 рисунками.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕНЬ ПРИРОДНО-РЕКРЕАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ТЕРИТОРІЇ

1.1. Поняття природно-рекреаційного потенціалу: сутність та класифікація

Варто підкреслити, що для поняття, яке ми розглядаємо, не існує одного усталеного та загальноприйнятого визначення. Термін «потенціал» походить із латини й пов'язаний зі словом «potentia», що означає «можливість, сила, вплив, здатність». Він споріднений із дієсловом «potere» – «могти», а також зі словом «potis» – «могутній, здатний», які мають спільне коріння зі значеннями «пан», «володар» у давніх індоєвропейських мовах [46].

Зазвичай термін «потенціал» використовують для позначення сукупності наявних ресурсів і можливостей у певній сфері діяльності, а також резервів чи джерел, які можуть бути задіяні для виконання певних завдань і досягнення поставленої мети. Це можуть бути можливості держави, суспільства або окремої галузі, включно з прихованими ресурсами, що здатні проявитися за відповідних умов.

Природно-ресурсний потенціал (ПРП) визначають як сукупність природних ресурсів, які вже використовуються або можуть бути залучені до господарської діяльності. Тобто він охоплює потенціали всіх видів природних ресурсів у їхній сумарній формі [48].

Природно-рекреаційний потенціал – це комплекс природних ресурсів і умов, що можуть слугувати для відпочинку, оздоровлення, лікування та задоволення інших рекреаційних потреб людини. Він є важливою частиною загального природно-ресурсного потенціалу території та відіграє значну роль у розвитку туристичної галузі [47].

ПРП є одним із провідних факторів формування й розміщення продуктивних сил, оскільки охоплює як природні ресурси, так і природні

умови. Поширене тлумачення визначає природні ресурси як складові й сили природи, що можуть бути використані людиною для задоволення її потреб на певному етапі розвитку виробництва.

До природних ресурсів належать усі елементи природного середовища, які вже використовуються або потенційно можуть бути використані людством для забезпечення матеріальних і духовних потреб. Натомість природні умови – це властивості та особливості природи, що істотно впливають на життя і діяльність людей, але не беруть прямої участі у виробничих процесах.

Межа між цими поняттями є відносною, оскільки окремі природні компоненти можуть водночас виступати і як ресурси, і як умови. Основними елементами природно-ресурсного потенціалу виступають: географічне положення, клімат, рельєф, а також просторове розміщення природних ресурсів.

Під час аналізу природно-ресурсного потенціалу враховують такі складові його характеристики: просторове розташування природних ресурсів – від окремих їхніх видів до загального потенціалу території; рівень забезпеченості природними ресурсами окремих галузей господарства; роль природних ресурсів у формуванні господарської спеціалізації та просторової структури території; прогнозування подальшого розвитку природно-ресурсної бази; напрями раціонального використання, охорони й відтворення природних ресурсів.

Класифікація природно-рекреаційного потенціалу здійснюється за кількома основними ознаками, що відображають його структуру, функціональне призначення та рівень освоєності.

Природно-ресурсний потенціал аналізують, виділяючи чотири його структурні складові: компонентну, функціональну, територіальну та організаційну [53]. Компонентна структура відображає співвідношення між окремими видами ресурсів – земельними, водними, лісовими тощо. Територіальна структура характеризує просторові форми розміщення природно-ресурсних комплексів. Організаційна – визначає можливості

ефективного використання та відтворення ресурсів. Функціональна структура показує, як природні ресурси впливають на формування господарської спеціалізації регіонів і розвиток окремих виробничих комплексів.

Природно-ресурсний потенціал має багатокomпонентну структуру. До його складових належать: кліматичні ресурси – температурний режим, сонячна радіація, кількість опадів, вологість повітря, які створюють сприятливі умови для відпочинку та оздоровлення населення; ландшафтні ресурси – різноманітність форм рельєфу, мальовничість природи, наявність гір, узбереж, озер та річок, що визначають привабливість території для туризму; водні ресурси – моря, озера, річки, водоспади, мінеральні джерела, які використовуються для купання, спорту, лікування та релаксації, біологічні ресурси – рослинний і тваринний світ, ліси, заповідні території, які слугують базою для екотуризму, мисливського чи пізнавального відпочинку; лікувально-оздоровчі ресурси – мінеральні води, лікувальні грязі, унікальні кліматичні умови, що мають медико-біологічну цінність і використовуються у санаторно-курортному лікуванні [54].

Екологічна класифікація ресурсів ґрунтується на їхньому рівні вичерпності та передбачає поділ на такі категорії: невичерпні (енергія Сонця, вітру, води); вичерпні відновлювані (водні ресурси, ґрунти, біопаливо, лікувальні грязі) та вичерпні невідновлювані (природні будівельні матеріали, мінеральна сировина).

Природно-рекреаційний потенціал класифікують за тим, які види рекреаційної діяльності він забезпечує; оздоровчий – пов'язаний із лікувальними джерелами (грязі, кліматичні курорти, мінеральні води); туристичний – включає природні об'єкти, привабливі для активного, спортивного, пізнавального чи екологічного туризму; пізнавальний – охоплює унікальні природні ландшафти, заповідні території, національні парки, природні пам'ятки, що мають наукову або естетичну цінність; спортивно-рекреаційний – включає території, придатні для занять спортом і активного відпочинку (гори, водні простори, лісові масиви).

За територіальними характеристиками розрізняють: локальний рівень – окремі рекреаційні об'єкти (пляж, курорт, джерело, парк); регіональний рівень – сукупність рекреаційних ресурсів певної області, регіону чи туристичної зони; національний рівень – усі природно-рекреаційні ресурси країни, які формують її рекреаційний потенціал у цілому; міжнародний рівень – ресурси, що мають світове значення або приваблюють іноземних туристів (наприклад, Татри, Мазурські озера, Балтійське узбережжя в Польщі).

За рівнем освоєності: освоєні ресурси – ті, що вже активно використовуються у туристично-рекреаційній діяльності (курорти, національні парки, бази відпочинку); слабоосвоєні – мають потенціал для розвитку туризму, але потребують інфраструктурних інвестицій і належного планування; неосвоєні – віддалені або малодоступні території, які можуть бути залучені до рекреаційного використання в майбутньому.

Класифікація природно-рекреаційного потенціалу дає змогу комплексно оцінити його склад, структуру, ступінь використання та перспективи розвитку. Вона є важливою основою для планування територіальної організації туризму, визначення напрямів інвестицій, а також для розроблення програм сталого розвитку рекреаційної діяльності. Правильне розуміння структури та видів рекреаційних ресурсів сприяє ефективному використанню природних можливостей територій при збереженні екологічного балансу.

Проаналізувавши основні поняття та сутність туристичного потенціалу з управлінської точки зору, можна зробити наступні висновки:

- туристичний потенціал – це сукупність туристичних ресурсів і можливостей певної території, які органи державної влади вже застосовують або можуть задіяти надалі для забезпечення інтеграції суспільства на національному, регіональному та місцевому рівнях;
- туристичний потенціал може слугувати основою для формування конкурентних переваг регіону (країни, області чи окремого населеного пункту), для обслуговування цільових сегментів туристичного ринку за допомогою ефективних рішень і механізмів державного управління, а

також для задоволення попиту на туристичні послуги, що є ключовим чинником розвитку як світового, так і національного туристичного ринку;

- туристичний потенціал виступає особливою характеристикою країни, яка сприяє покращенню соціально-економічного становища населення та держави загалом через надходження від туристичної діяльності до бюджетів різних рівнів, а також забезпечує взаємодію та об'єднання населення завдяки туристичному співробітництву між регіонами;
- може бути використаний для формування позитивного туристичного іміджу держави, який є важливим об'єктом уваги та впливу з боку органів державного управління.

Таким чином, ТРП є важливим фактором розвитку туризму, який може принести значні економічні та соціальні вигоди.

1.2. Структурні компоненти природно-рекреаційного потенціалу

Природно-рекреаційний потенціал (ПРП) є важливим елементом розвитку туристичної діяльності, оскільки визначає можливості території щодо організації відпочинку, оздоровлення та різних видів туризму. Сутність цього поняття полягає у сукупності природних багатств, територій та умов, які здатні забезпечити потреби населення у рекреації та туризмі. Для ефективного використання природно-рекреаційного потенціалу необхідно розуміти його структурні компоненти, адже саме їх поєднання формує цілісність рекреаційного середовища.

Структурні компоненти ПРП прийнято поділяти на кілька основних груп. Передусім виділяють природно-ландшафтний компонент, який включає рельєф, кліматичні умови, гідрологічну мережу, рослинний і тваринний світ. Саме цей блок визначає естетичну привабливість території та можливості для розвитку певних видів туризму (гірськолижного, пішохідного, водного тощо). Наприклад, у Польщі важливу роль відіграють Карпати та Судети, що

забезпечують розвиток гірського туризму, а численні озера та річки – водно-спортивного відпочинку [55].

Другим ключовим елементом є кліматично-оздоровчий компонент. Кліматичні ресурси визначають тривалість туристичного сезону, комфортність перебування та можливості лікувально-оздоровчого відпочинку. У структурі цього компоненту враховуються такі фактори, як температура повітря, рівень сонячної радіації, вологість, атмосферний тиск та чистота повітря. У Польщі значним ресурсом є Балтійське узбережжя з морським кліматом, що формує умови для розвитку кліматотерапії та курортного лікування [23].

Наступним компонентом є водні ресурси, які відіграють роль не лише як фактор естетичної цінності, але й як основа для рекреаційних та лікувальних функцій. Сюди відносять річки, озера, водосховища, а також підземні мінеральні та термальні води. У Польщі відомими є численні бальнеологічні курорти, зокрема у Закопане, Криниці чи Чеплице, що спеціалізуються на використанні мінеральних і термальних джерел [6].

Не менш важливим є лісо-біологічний компонент, що охоплює лісові масиви, заповідники, національні парки та інші охоронювані території. Лісові ресурси виконують оздоровчі, пізнавальні та рекреаційні функції, забезпечуючи сприятливе середовище для екотуризму, мисливського та спортивного відпочинку. У Польщі особливе значення мають Біловезька пуща, Татранський та Бебжанський національні парки, які приваблюють туристів як унікальні природні об'єкти [24].

До структури ПРП відносять також естетично-ландшафтний компонент, що базується на унікальності природних пейзажів, гармонії між елементами природи та їхньою привабливістю для туристів. Видові панорами гір, узбережжя, водоспадів чи печер створюють емоційний ефект, що значною мірою визначає конкурентоспроможність території на туристичному ринку.

Окремо виділяють мінерально-сировинний компонент, який передбачає використання лікувальних грязей, соляних шахт та інших природних утворень

у рекреаційних цілях. Польща відома курортами на базі соляних копалень, зокрема у Величці та Бохні, що поєднують лікувальні й пізнавальні функції [28].

Отже, структурні компоненти природно-рекреаційного потенціалу включають комплекс взаємопов'язаних природних ресурсів: рельєф, клімат, води, лісові масиви, флору і фауну, мінеральні джерела, пейзажну унікальність. Їхнє гармонійне поєднання визначає можливості розвитку різних видів туризму та рекреації. У випадку Польщі саме різноманітність природних умов та ресурсів дозволяє формувати широкий спектр туристичних пропозицій – від гірськолижного та екологічного туризму до лікувально-оздоровчих курортів на базі мінеральних і соляних ресурсів.

1.3. Методологічні підходи до оцінювання природно-рекреаційного потенціалу

Сучасна наука, яка досліджує функціонування рекреаційної сфери та ефективність використання її потенціалу, відзначається значною кількістю теоретичних, методичних і практичних напрацювань. Питанням розвитку та оцінювання рекреаційного потенціалу присвятили свої роботи такі вчені, як Бейдик О. О., Бережна І. В., Борушак М. А., Бутко М. П., Герасимчук З. В., Гудзь М. В., Гудзь П. В., Данилишин Б. М., Кифяк В. Ф., Кравців В. С., Любіцева О. О., Мальська М. П., Мацола В. І., Смаль І. В., Стеченко Д. М., Ткаченко Т. І., Черчик Л. М., Шабардіна Ю. В., Шаблій О. І., Школа І. М., Щепанський Е. В.

Аналіз наукових публікацій, присвячених тематиці рекреаційно-природного потенціалу (РПР), засвідчив наявність низки невирішених проблем. Серед основних – відсутність єдиної загальноприйнятої методики оцінювання рівня розвитку РПР та нестача ефективних механізмів практичного застосування отриманих результатів. Подальшого наукового

опрацювання також потребує система показників, яка використовується для оцінки РПР.

У зв'язку з цим метою наукової статті є розроблення теоретико-прикладних основ методики оцінювання рекреаційно-природного потенціалу та пошук оптимальних шляхів підвищення ефективності його використання в регіонах України.

Проведення аналітичних досліджень у сфері рекреаційного потенціалу, а також вивчення основних тенденцій і чинників, що впливають на його розвиток, має важливе значення для широкого кола зацікавлених сторін, зокрема:

- для інвесторів – це можливість визначити головні передумови для ведення рекреаційного бізнесу в конкретному регіоні, оцінити рівень зацікавленості органів влади та знайти потенційних партнерів для спільної діяльності;
- для різних фондів і об'єднань – результати аналітичних досліджень є підґрунтям для обґрунтування доцільності фінансової підтримки або визначення пріоритетності регіонів при наданні грантів чи інших ресурсів;
- для органів влади різних рівнів – вони дозволяють визначити стратегічно важливі напрями розвитку рекреаційної сфери та об'єкти, інвестування в які з часом може забезпечити вагомі надходження до місцевих і державного бюджетів, а також сприяти активізації рекреаційної діяльності населення й підвищенню якості його життя;
- для рекреантів – це відкриває можливості для споживання нових, більш різноманітних рекреаційних продуктів, що формуються в процесі розвитку рекреаційного потенціалу регіонів.

Таким чином, подальший розвиток методології оцінювання РПР є необхідним для створення ефективної системи управління рекреаційними ресурсами, що сприятиме сталому розвитку туризму та економічному зростанню територій.

Ю. В. Шабардіна [44], аналізуючи рекреаційний потенціал, пропонує здійснювати його діагностику за двома основними напрямками. Перший – оцінка рекреаційної активності, яка визначається показниками рівня задоволення потреб населення в оздоровленні, відпочинку, культурних і туристичних послугах. Другий – оцінка самого рекреаційного потенціалу за показниками, що охоплюють історико-культурну спадщину, природно-рекреаційні, інфраструктурні, інноваційно-інвестиційні ресурси та стан навколишнього середовища. Водночас авторка не враховує фінансові ресурси як важливе джерело функціонування рекреаційного потенціалу. Варто звернути увагу і на методику розрахунку рекреаційної активності, яка, на думку Шабардіної, визначається стосовно місцевого населення. Проте ми вважаємо це не зовсім коректним, адже рівень задоволення рекреаційних потреб характеризують передусім відвідувачі території – рекреанти, а не її постійні жителі.

Цікавим і принципово новим є науковий підхід І. В. Бережної, яка пропонує оцінювати рекреаційний потенціал одночасно з позиції споживача рекреаційних ресурсів і виробника рекреаційних послуг, приділяючи максимальну увагу інтересам усіх зацікавлених сторін [39].

Під час оцінки природно-рекреаційного потенціалу слід аналізувати результати діяльності територіальних і галузевих груп стейкхолдерів. Це дасть змогу, по-перше, виявити недоліки у функціонуванні цих груп, а по-друге – розробити дієві механізми для підвищення їх ефективності та визначення основних інтересів, які вони переслідують у межах розвитку РПР.

Л. М. Черчик і Н. В. Коленда [43], досліджуючи стратегічний потенціал рекреаційної системи регіону, пропонують оцінювати його за допомогою п'яти груп показників, що відображають природно-рекреаційну, фінансову, інфраструктурну, трудову та екологічну складові. На основі цих даних автори розробили графоаналітичну модель прогнозування потенціалу – так званий «шестикутник». Цей підхід може бути успішно застосований і для оцінки природно-рекреаційного потенціалу, проте його доцільно доповнити

показниками, що відображають діяльність основних суб'єктів рекреаційного бізнесу та рівень активності органів влади. У сучасних умовах саме ці чинники відіграють ключову роль у забезпеченні розвитку рекреаційного потенціалу. Використання графоаналітичних методів ми вважаємо цілком обґрунтованим і розглядаємо можливість їх застосування у власному дослідженні.

І. Зелінський запропонував методичний підхід до оцінки рекреаційного потенціалу, який передбачає проведення аналізу у чотири етапи [41]. На першому етапі здійснюється оцінка природних об'єктів регіону, що можуть бути використані для рекреаційних цілей. Другий етап присвячено визначенню рівня використання цих природних ресурсів у рекреаційній діяльності. Третій етап передбачає оцінку стану та рівня використання рекреаційно-оздоровчих закладів і відповідної інфраструктури регіону. Завершальний, четвертий етап включає оцінку ефективності функціонування системи рекреаційно-оздоровчого забезпечення. Запропонований підхід має виражений ресурсний характер, що є надзвичайно важливим для нашого дослідження. На нашу думку, під час оцінки природно-рекреаційного потенціалу необхідно аналізувати не лише природні, а й історико-культурні, фінансові, трудові та матеріально-технічні ресурси. Водночас важливо враховувати не тільки їх наявність, а й якість, оскільки саме вона визначає конкурентоспроможність регіону у сфері надання рекреаційних послуг.

В. І. Мацала [42], досліджуючи потенціал рекреаційно-туристичного комплексу регіону, пропонує оцінювати його як у натуральних, так і у вартісних показниках. До натуральних показників він відносить запаси ресурсів і потенційну здатність задовольняти кількісний рекреаційний попит населення області. Економічна ж оцінка здійснюється з урахуванням наявних і перспективних центрів відпочинку, туризму та санаторно-курортного лікування, а також цін на рекреаційно-туристичні послуги.

На думку В. Д. Безносюка [38] туристично-рекреаційний потенціал регіонів формується в межах туристично-оздоровчого комплексу, розвиток якого залежить від низки чинників: історичних, культурних, архітектурних,

археологічних, релігійних, природно-рекреаційних і бальнеологічних ресурсів, кліматичних умов, транспортної інфраструктури та матеріальної бази туризму. У наведених підходах оцінка потенціалу зосереджена переважно на ресурсній складовій. Водночас, на нашу думку, рекреаційний потенціал не варто обмежувати лише ресурсами – необхідно враховувати конкурентні переваги регіону у сфері надання рекреаційних послуг, що є визначальним чинником розвитку рекреаційного бізнесу в сучасних умовах.

І. В. Давиденко [40] розглядає рекреаційно-туристичний потенціал як сукупність усіх ресурсів, які не лише задовольняють біологічні (психофізіологічні) та соціальні (духовно-інтелектуальні) потреби людей, а й утворюють ресурсну базу відповідної економічної діяльності регіону. Таким чином, автор відстоює ресурсний підхід до дослідження туристично-рекреаційного потенціалу.

Д. М. Стеченко пропонує вивчати рекреаційний потенціал у два етапи. Спочатку визначається рекреаційний потенціал території (РПТ) як цілісне утворення з чітким окресленням його меж, куди включаються лише ті природні й культурно-історичні об'єкти, що використовуються або можуть бути використані з рекреаційною метою. На другому етапі проводиться аналіз компонентної структури РПТ – природних і культурно-історичних ресурсів – з позиції можливостей розвитку різних видів рекреації та їх значення в господарському комплексі регіону [36].

О. О. Самко у своїх дослідженнях пропонує оцінювати туристичний потенціал за допомогою інтегрального методу, який ґрунтується на комплексній оцінці таких складових, як інфраструктурна, інформаційна, інтелектуальна та культурно-історична [35]. Ми погоджуємося з доцільністю застосування інтегрального методу, однак вважаємо, що вихідні показники, використані автором, потребують уточнення. Зокрема, виділення інформаційної складової є позитивним аспектом, її трактування через кількість домашніх телефонів або радіоточок на 1000 осіб є надто спрощеним. Інформатизація потенційних рекреантів – це один із ключових чинників

формування природно-рекреаційного потенціалу. Вона має охоплювати такі показники, як імідж регіону, кількість і якість інформаційних потоків про його рекреаційні можливості, а також ефективність промоційних заходів, що підтверджується рівнем туристичної відвідуваності території.

Отже, застосування методичних підходів дає змогу не лише визначити загальний рівень природно-рекреаційного потенціалу регіонів, а й оцінити доцільність упровадження подальших заходів рекреаційного характеру на відповідних територіях. Підходи сприяють формуванню специфічних напрямів розвитку кожної складової потенціалу, що, у свою чергу, дозволяє виявити відхилення в окремих його компонентах і знайти нові можливості для їх подальшого вдосконалення та ефективного використання.

Єжи Кондрацький відніс більшу частину території Польщі до Західної Європи, а меншу – до Східної. У середині цих великих зон він виділив дрібніші регіони: мегарегіони, провінції, підпровінції, макрорегіони та мезорегіони. Основною методичною засадою його класифікації було визнання регіонів передусім геоморфологічними та геологічними одиницями. Відмінності у рельєфі та ґрунтовій будові визначають кліматичні, гідрологічні, рослинні та ґрунтові умови, формуючи загальний фізико-географічний образ території. Саме цей підхід покладено в основу і сучасного дослідження 2018 року.

Площа Польщі дозволяє віднести її до числа відносно великих європейських держав. Країна вирізняється значним різноманіттям природних умов і ресурсів. Її центральне положення в Європі забезпечує проміжне геополітичне становище – між економічно розвинутими країнами Заходу та пострадянськими державами Сходу, тобто між сферами впливу Німеччини та Франції з одного боку і росії – з іншого.

Польща розташована в межах $49^{\circ}00'$ – $54^{\circ}50'$ північної широти та $14^{\circ}08'$ – $24^{\circ}09'$ східної довготи [59].

Польща вирізняється високою густотою населення – 122,8 осіб на 1 км². Найвищі показники спостерігаються у Верхній Сілезії, де щільність населення сягає приблизно 700 осіб/км². Рівень урбанізації також значний – 65 %. Історично в країні сформувалася поліцентрична система міського розселення. До найбільших міст Польщі належать Варшава (1,7 млн жителів), Краків (756 тис.), Лодзь (740 тис.), Вроцлав (633 тис.) і Познань (553 тис.). Навколо цих міст виникли великі міські агломерації, серед яких найбільш розвиненими є Верхньосілезька (включає близько 20 міст), Гдансько-Гдинська, Варшавська, Лодзинська та Краківська.

Після 45 років функціонування планової економіки Польща зіткнулася з надзвичайно високою інфляцією, яка досягала близько 640 %. У країні спостерігався дефіцит товарів першої необхідності. У 1989 році під керівництвом міністра фінансів Лешека Бальцеровича була створена експертна комісія, яка розробила план реформ для переходу до ринкової

економіки. Так званий «план Бальцеровича» або «шокова терапія» передбачав швидке проведення економічних реформ: приватизацію державних підприємств, підтримку малого та середнього бізнесу, а також лібералізацію цін. Польща отримала фінансову підтримку від Міжнародного валютного фонду (МВФ) для стабілізації економіки та від Всесвітнього банку – для модернізації виробництва. Уже з 1992 року спостерігався стабільний економічний підйом і покращення рівня життя населення.

Сьогодні Польща є індустріально-аграрною державою з розвиненою ринковою економікою, у якій понад 70 % становить приватний сектор. У ході реформ було ліквідовано неринкові форми товарообігу, а антимонопольне законодавство функціонує ефективно.

Розгалужені відносини між Україною та Польщею мають велике значення для обох держав. Їх основою є спільність політичних і стратегічних інтересів, а також активна співпраця в усіх сферах суспільного життя. Польща послідовно підтримує прагнення України до інтеграції в НАТО та Європейський Союз.

У взаємній торгівлі переважає польський експорт. Економічне співробітництво між країнами активно розвивається в таких галузях, як сільське господарство та переробка його продукції, машинобудування, енергетика, військово-промисловий комплекс і фармацевтика. Серед країн Європейського Союзу Польща посідає друге місце у зовнішньоторговельному обігу України, поступаючись лише Німеччині [16].

2.2. Клімат і рельєф країни

Польща лежить у зоні помірно-континентального клімату. Клімат країни має перехідний характер – від морського на заході до континентального на сході (див. рис. 2.2.1.). На заході панує помірний морський клімат із прохолодним літом, великою кількістю опадів і м'якими зимами. На сході спостерігається континентальний клімат, якому властиве

спекотне сухе літо та холодні, морозяні зими. У гірських районах Карпат і Судет формується гірський клімат із тривалими сніжними зимами. На температурний режим і рівень зволоження істотно впливають вологі повітряні маси, що надходять із Атлантики. У верхів'ях Судетів і Карпат простежується чітка гірська поясність.

Влітку середня температура коливається від $+17^{\circ}\text{C}$ на узбережжі Балтійського моря до $+19,3^{\circ}\text{C}$ у Нижній Сілезії та поблизу Тарнува. Спекотні дні з температурою понад $+25^{\circ}\text{C}$ спостерігаються з квітня по вересень, а подекуди – навіть у жовтні. Узимку середні температури становлять близько 0°C у Свіноуйсьце, -1°C у Сілезькій низовині, Любуському воєводстві та на балтійському узбережжі, -3°C у Варшаві та нижче -5°C у регіоні Сувалки [22].

Середньорічна температура змінюється від понад $+9^{\circ}\text{C}$ у районах Вроцлава, Легниці та Зеленої Гури до $+6^{\circ}\text{C}$ у північно-східній частині країни, поблизу Сувалки [51].

Річна кількість опадів у середньому становить близько 600 мм. Мінімальні показники (близько 500 мм) зафіксовані на Куяві, а максимальні (750–800 мм) – у середній частині Балтійського узбережжя та на Сілезькій височині, якщо не враховувати гірські райони. Тривалість снігового покриву збільшується зі заходу на схід: у Щецинській низовині, Любуському краї та Нижній Сілезії сніг лежить менше ніж 40 днів на рік, у центральній частині Польщі – близько 60 днів, а в районі Сувалки – понад 100.

Вегетаційний період триває приблизно 180–190 днів на північному сході та до 235 днів у південно-західних районах, зокрема біля Слубіце, Глогува й Вроцлава.

Близько трьох чвертей території Польщі займають низовини, переважно на півночі й заході. На півночі розташована Балтійська гряда (до 329 м), тоді як на півдні й південному сході височини переходять у Сілезько-Малопольське підняття з невисокими (до 600 м) Свентокшиськими горами та переважно рівнинною Люблінською височиною. Уздовж південного кордону простягаються гори Судети (найвища вершина – Снежка, 1602 м) і Карпати

(гора Риси, 2499 м у масиві Татр), перед якими розташовані Західні й Східні Бескиди.

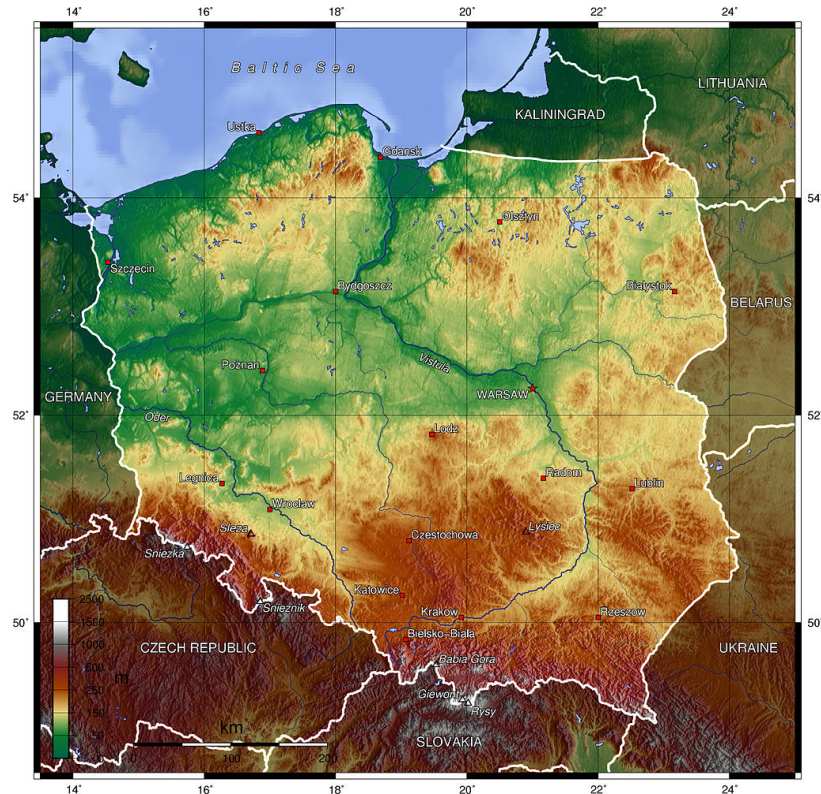


Рис. 2.2.1 Топографічна карта Польщі [56].

Судети, що тягнуться вздовж польсько-чеського кордону, являють собою систему невисоких гір. Біля міст Валбжих і Клодзко знаходиться Нижньосілезький кам'яновугільний басейн. На схід від Моравських Воріт, які відокремлюють Судети від Карпат, розташовані Карпати. Вони вищі за Судети, особливо в районі Високих Татр. Саме Високі Татри відзначаються типовими гірськими формами рельєфу – гострими вершинами, глибокими ущелинами та слідами давнього зледеніння. Бескиди, навпаки, мають більш округлі форми та вкриті густими лісами. На північ від гір простягаються Сілезія й Мала Польща, які мають горбисту місцевість. У Верхній Сілезії розташований один із найбільших у Європі кам'яновугільних басейнів.

Центральна частина країни в основному представлена рівнинними Великопольсько-Куявською та Мазовецько-Підляською низовинами.

Північніше розташовані Поморське та Мазурське поозер'я. Як і для всієї південно-східної частини Балтії, для півночі Польщі характерний рельєф, сформований у льодовиковий період. Протягом майже мільйона років

льодовики зі Скандинавських гір неодноразово вкривали територію сучасної Польщі, залишаючи після себе товстий шар глин, пісків і гравію, що простягнувся від узбережжя Балтійського моря далеко на південь, знищивши давній рельєф. Під час танення льодовиків утворилися численні долини, якими талі води прямували до Балтійського моря. Ці широкі, часто заболочені долини й сьогодні добре помітні на рівнинах, зокрема в них течуть річки Вісла та Буг, а також Варта й Одра.

На північ від цих долин сформувалися горбисті моренні гряди, що простягаються із заходу на схід. Найвідомішою є Балтійська гряда, яка тягнеться від Берліна через Познань і Варшаву та піднімається до 300 м над рівнем моря. Моренна зона багата на озера.

Ґрунтовий покрив Польщі різноманітний, але здебільшого малородючий. Найпоширенішими є дерново-підзолисті ґрунти, що сформувалися на піщаних моренах, і дерново-карбонатні – на вапнякових породах. Також зустрічаються рендзини. На південному сході трапляються плями сірих лісових і опідзолених чорноземів. У східних і північно-східних районах поширені болотні та дерново-болотні ґрунти, а в дельтах Вісли й Одри – алювіальні. Для Карпат і Судет характерні бурі лісові оглеєні ґрунти.

На території Польщі виділяють дві основні геоструктурні частини – платформну та складчасту. Платформна частина охоплює південно-західну околицю Східно-Європейської платформи на сході країни, Середньоєвропейську плиту та східну частину Західноєвропейської платформи на заході.

Складчаста область простягається вузькою смугою вздовж південних кордонів Польщі й включає Західні та Східні Судети, Свентокшиські гори, Карпати з Передкарпатським крайовим прогином. Межа між платформними структурами проходить по зонах глибинних розломів, що проявляються у флексурах і розривних порушеннях осадового чохла [9].

Фундамент Східноєвропейської платформи представлений різновіковими породами – від архейських до середньопротерозойських.

Гранітоїдні серії архею неодноразово перероблялися, у деяких місцях перекриті карельськими метаморфічними породами й прорвані протерозойськими магматичними масами різного складу – від основного до кислого. У западинах і грабенах поширені кварцитизовані пісковики та сланці верхнього протерозою. Глибина залягання фундаменту варіює від 0,5 км (у районі Мазурсько-Сувалковського виступу) до 8-9 км (у межах Люблінсько-Львівської западини). З анортозитами цього фундаменту пов'язані родовища титан-ільменітових руд, що містять ванадій, а з кварцитовими товщами – поклади залізистих кварцитів.

Осадочний чохол платформи в нижніх шарах представлений рифейськими червоноколірними породами та вулканогенно-осадочними товщами, що заповнюють давні авлакогени на сході Польщі. Вище залягають породи, що мають плащоподібне поширення. Вздовж західної околиці платформи поширені верхньорифейсько-нижньокембрійські теригенні відклади, середньокембрійські піщано-алевролітові, ордовикські й силурійські карбонатні породи, а також граптолітові сланці силуру, які спостерігаються в межах Балтійської синеклізи, Підлясько-Брестської та Люблінсько-Львівської западин.

Західноєвропейська платформа представлена монокліналлю північно-східного падіння, яка на заході отримала назву Передсудетської, а на сході – Краківсько-Сілезької. Її герцинський фундамент складений дислокованими флішеподібними породами й граувакками нижнього карбону. Осадочний чохол платформи утворений теригенно-уламковими породами карбону з прошарками вугілля та верхньокам'яновугільно-нижньопермськими утвореннями. У покрівлі «червоного лежня» Передсудетської моноклінали зосереджені численні поклади природного газу. Над ними залягає верхньопермська теригенно-карбонатно-соленосна формація (цехштейн), побудована циклічно. В її основі містяться металоносні сланці з родовищами мідних руд. З породами цехштейну також пов'язані поклади нафти, газоконденсату, природного газу, калійних солей і галіту [9].

Середньоєвропейська плита (мегасинекліза) має складчасту основу з філітів рифейського віку, кварцитів і метаморфізованих граптолітових сланців ордовіка й силуру. Глибина залягання фундаменту змінюється від 1–2 км на її периферії до 8–13 км у центральній частині. Осадочий чохол представлений теригенно-карбонатними відкладами верхнього палеозою в нижній частині розрізу та соленосними породами у верхній. У межах платформи на породах цехштейну залягають континентальні відклади нижнього тріасу (строкатий пісковик), карбонатні утворення середнього тріасу (ракушняковий вапняк), а також теригенно-карбонатні й евапоритові товщі верхнього тріасу та юри. До тріасових доломітів півдня країни приурочене свинцево-цинкове зруденіння. Верхню частину мезозойського розрізу становлять теригенні породи нижньої крейди та карбонатні утворення верхньої [9].

Породи палеогену та неогену поширені широко. У межах Середньоєвропейської мегасинеклізи в еоцені й міоцені сформувалися паралічні вугленосні товщі, з якими пов'язані родовища бурого вугілля. Осадочі породи четвертинного віку, що складають наймолодші частини чохла, містять численні поклади будівельних матеріалів.

Західні Судети – найвищий сегмент орогену – складені архейськими гнейсами, метаморфічними сланцями, вулканогенно-осадочими породами нижнього палеозою, девонськими вапняками, граувакками, а також грубоуламковими відкладами карбону, прорваними гранітами. Тут виділяються Північно-Судетська та Внутрішньо-Судетська (Нижньосілезька) западини, де розміщені родовища кам'яного вугілля. Східні Судети мають нижче гіпсометричне положення та повніший палеозойський розріз, у якому вирізняються девонський теригенно-карбонатний фліш і карбонова флішоїдна товща з прошарками туфів. У Передгірській Верхньосілезькій западині також поширені вугленосні породи карбону з великими покладами кам'яного вугілля. З магматичними породами палеозою пов'язані руди хрому, нікелю, міді, пірит, магнезит тощо [9].

Свентокшиські гори мають складчасто-блокову будову. Вони сформовані інтенсивно дислокованими породами нижнього палеозою та менш порушеним комплексом девонських і кам'яновугільних відкладів, що утворюють сундучні складки.

Передкарпатський прогин, який належить до альпійської складчастої області Карпат, північним бортом перекиває елементи герцинської складчастої системи Середньоевропейської плити й Східноєвропейської платформи. Він заповнений моласовою товщею міоцену, представленою теригенними породами із соленосним шаром у середній частині. З гіпсом і ангідритами цього шару пов'язані родовища самородної сірки, а з піщаними горизонтами – численні поклади природного газу [9].

Зовнішні Карпати складаються з потужної (до 11 км) товщі флішових відкладів крейдового та палеогенового віку. Вони утворюють складну покривно-складчасту структуру, яка містить ряд фаціальних і структурних зон. З флішовими відкладами пов'язані невеликі родовища нафти й газу.

Внутрішні Карпати охоплюють Пенінський пояс, міжгірну Підгальську западину й гірський масив Татр. Пенінський пояс складений дислокованими вапняками юрського віку та мергелистими породами крейди, які формують характерні останці. Підгальська западина заповнена палеогеновими піщано-глинистими та грубоуламковими відкладами. Татри мають двочастинну структуру: північна частина складена мезозойськими осадовими породами у вигляді покривала, а південна – гранітами карбону, нижньопалеозойськими метаморфічними породами та переважно карбонатними утвореннями пермсько-крейдового віку [9].

2.3. Водні ресурси (річки, озера, моря, підземні мінеральні води)

Водні ресурси Польщі є важливим природним багатством країни, що відіграють значну роль у її господарстві, енергетиці, транспорті та рекреаційній діяльності. Польща має досить розвинену і густу річкову сітку,

численні озера, вихід до Балтійського моря та багаті запаси підземних мінеральних і термальних вод (див. рис. 2.3.1.). Водночас загальні ресурси поверхневих і підземних вод є обмеженими, що зумовлює необхідність раціонального їх використання та охорони.

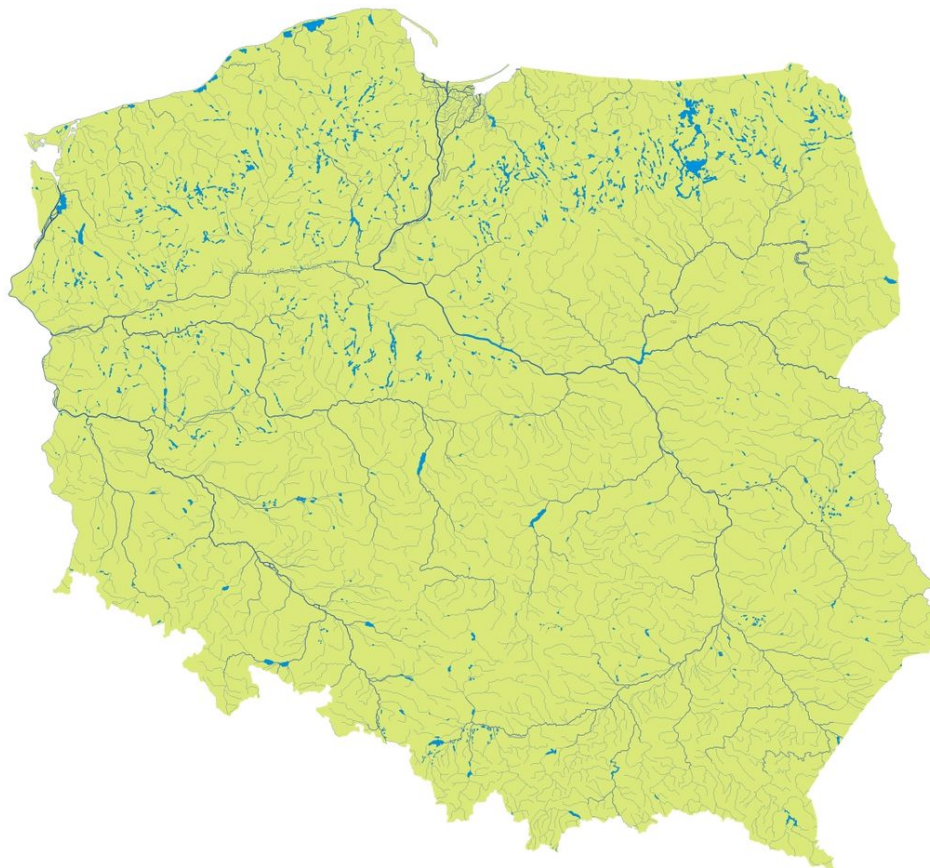


Рис. 2.3.1. Гідрографічна мережа Польщі [11].

Вісла – це найдовша річка Польщі, з водозбірним басейном площею 194 424 км². Більшість цього басейну (168 699 км²) розташована в Польщі, тоді як решта охоплює території Білорусі, України та Словаччини. Географічно річка бере початок із двох витоків: Білої Віселки та Чорної Віселки. Вона протікає польськими рівнинами, минаючи великі міста, зокрема Краків, Варшаву, Плоцьк, Торунь і Тчев, і впадає у Віслинську та Гданську затоки Балтійського моря. Сучасний вигляд річка набула протягом останніх тисяч років після зміни льодовикового покриву та клімату. Вісла судноплавна від Балтійського моря до Бидгоща і історично була ключовою торговою артерією Польщі для перевезення таких товарів, як деревина, сіль та зерно [50].

Одра (або Одер) бере свій початок у Чехії і тече через Польщу, де слугує кордоном між Польщею та Німеччиною. Її загальна довжина становить 854 км (113 км у Чехії та 741 км у Польщі). Головний рукав річки вливається у Щецинську затоку. Одра є переважно судноплавною, а її верхня течія каналізована, що полегшує прохід великих суден до промислових зон поблизу Вроцлава. У 1950 році річка була офіційно визнана кордоном між Польщею та Східною Німеччиною. Одра мала важливе торгове значення ще до заселення її берегів слов'янами. Вона також є важливим джерелом водопостачання для міст, включаючи Остраву, Вроцлав і Нову Суль, а вздовж її берегів збудовані дамби для захисту сільськогосподарських угідь. Притоки: Варта, Буг, Нарев і Сян [50].

Варта розташована в західноцентральної Польщі та є притокою Одри. Її довжина становить приблизно 808 км, а площа басейну – 54 529 км². Починаючись у Кроумолові, вона протікає через Лодзьке воєводство і впадає в Одру поблизу німецького кордону, проходячи через такі міста, як Конін, Коло, Срем та інші. Варта – важливе джерело води для місцевих домогосподарств і підтримує сільське господарство та рибальство в регіоні. Вона має дві основні притоки, які живляться меншими річками та струмками [50].

Буг протікає вздовж східного кордону Польщі та Європейського Союзу. Це одна з небагатьох великих європейських річок (загальна довжина 772 км, 587 км у Польщі) зі збереженим природним руслом. Річка бере початок на Подільській височині в Україні і впадає в Зегжинське озеро поблизу Варшави. Ділянка Бугу між Голенбе та Немировом (363 км) формує польсько-український та польсько-білоруський кордони [50].

Нарев є найбільшою річкою північно-східної Польщі (загальна довжина 484 км, 36 км у білорусі). Її витік знаходиться в білоруській частині Біловезької пуші. На території Польщі вона спочатку повертає на північ біля Білостока, а потім на захід, де зливається з Бебжею та Пізою, приймає свою найбільшу притоку Буг і вливається у Віслу приблизно за 32 км на північний захід від

Варшави. До основних приток належать Супрасль, Бебжа і Піза (праві) та Буг (ліва). Верхня течія Нарева являє собою багатоканальні водно-болотні угіддя, які 1996 року стали Національним парком Нарев [50].

Сян – остання карпатська права притока Вісли, довжиною 443 км. Розташована на південному сході між Україною та Словаччиною, річка збирає воду з майже незайманого, малонаселеного регіону. Вона утворює один із відомих європейських водотоків під греблями Соліна та Мичковце. Сян протікає через мальовничі міста Лесько та Санок і досягає Вісли після 444 кілометрів, сповільнюючись біля Динова. Це одна з найкрасивіших річок Польщі. У верхній частині до Перемишля Сян має гірський характер, а після Перемишля стає рівнинною річкою. Головна річка Підкарпатського воєводства має водний маршрут "Блакитний Сян", поділений на два відрізки: 158 км від Звезина до Перемишля (з мальовничими ущелинами, що розділяють височини) та 173 км від Перемишля до гирла Вісли [50].

Озера рівнинної частини Польщі здебільшого мають льодовикове походження та розташовані переважно на півночі країни, утворюючи цілі групи водойм, які називають озерними краями. У Польщі налічується майже десять тисяч озер площею понад 1 гектар кожне, що робить її однією з найбагатших на озера держав Європи – за щільністю їх розміщення країна поступається лише Фінляндії [31].

До найбільших польських озер (площею понад 100 км²) належать Снярдви і Мамри в Мазурії, а також Лебсько і Дравсько в Померанії. Крім того, існують обширні озерні райони – у Вармінсько-Мазурському, Поморському, Любуському та Великопольському воєводствах. У горах, зокрема в Татрах, зустрічаються мальовничі гірські водойми, найвідомішою з яких є Морське Око. Найглибше озеро Польщі – Ханьча (глибина понад 100 м) – розташоване у Вігровському озерному краї на сході Мазурії, у Підляському воєводстві.

Кожне з польських озер має власний неповторний характер і чарівність, тому визначити найкрасивіше серед них практично неможливо. Вони

різноманітні за формою, розмірами та природним оточенням, приваблюючи як туристів, так і місцевих жителів.

Мамрійське озеро являє собою систему кількох взаємопов'язаних водойм, які раніше існували окремо, але з часом, через підвищення рівня води, з'єдналися між собою, утворивши єдине ціле – озеро Мамри. До цієї системи входять Північне Мамри (власне Мамри), озера Кісайно, Добське, Дардін, Свенцайти, Кірсайти та інші. Озеро сформувалося у западині донної морени, що надає йому характерного рельєфу. У межах басейну озера розташовано кілька десятків островів, більшість із яких оголошено заповідниками. Водна поверхня Мамр простягається від міста Гіжицько до Вегожево. Деякі затоки цього великого водного комплексу мають власні назви, наприклад: Пшистан, Мале Мамерки або Пневське озеро [31].

Дно озера відзначається складною структурою: численні мілини, підводні пагорби та улоговини створюють мінливий рельєф, який під час сильного вітру може ускладнювати судноплавство. Острови Мамр, що входять до складу ландшафтного заповідника, перебувають під охороною. Особливо цікавою є територія Упалти, де на островах збереглися історичні пам'ятки, відкриті для туристів. Тут облаштовано пішохідні маршрути, а унікальні архітектурні об'єкти та мальовничі краєвиди приваблюють численних відвідувачів. Поблизу островів розташований Мазурський канал – унікальна інженерна споруда, яка мала на меті поєднати Мазурські озера з Балтійським морем, проте його будівництво так і не було завершено.

Озеро Мамри є надзвичайно популярним серед туристів завдяки численним курортам, що розташовані поблизу. Водні прогулянки по озеру дарують яскраві враження та незабутній відпочинок. Води Мамр відзначаються високим рівнем чистоти – це одне з найчистіших озер Мазурського поозер'я. Такий стан збережений завдяки відсутності великих міст поблизу та тому, що до озера не впадають забруднені річки [31].

Особливою популярністю користується озеро Негоцін, розташоване у Вармінсько-Мазурському воєводстві. Це третя за площею водойма Великого

Мазурського поозер'я (2604 га, берегова лінія – 35 км). Озеро має нерівне дно, що створює природну своєрідність ландшафту. На півночі воно сполучається з озером Кісайно, а в східній частині розташований мальовничий острів Грайовська Кемпа, відомий як «острів любові». Навколо озера – популярні курорти: Гіжицько, Вілкаси, Ридзево, Грайво, Бистри та Стшельце. Завдяки численним портам і пунктам прокату човнів та яхт, Негоцін є чудовим місцем для занять водними видами спорту.

Найглибшою водоймою Польщі та всієї Центральної Європи є озеро Ханьча. Його надзвичайно чисті води дозволяють бачити на глибині до 6 метрів, що робить його одним із найпопулярніших місць для дайвінгу.

Озеро Ханьча розташоване в гміні Пшеросль Сувальського повіту, на висоті 227 метрів над рівнем моря. Його площа становить 3,04 км², довжина – 4,53 км, середня глибина – 38,7 м, а максимальна – 108,5 м. Через водойму протікає річка Чарна-Ханьча. Озеро має льодовикове походження, що підтверджується наявністю численних валунів на берегах, деякі з яких мають декілька метрів у ширину. Скупчення каменів подекуди створює враження штучного розташування, адже товщина шару місцями перевищує два метри. Дно водойми має значний нахил, близько 12°С [31].

Води озера Ханьча відзначаються надзвичайною чистотою та прозорістю – видимість за диском Секкі сягає 12 метрів. Дно здебільшого піщано-гравійне, прибережна рослинність розвинена слабо. У водоймі мешкають риби, характерні для холодних північних і гірських річок: бабець строкатоплавцевий, бабець європейський, сиг, окунь, щука, корюшка. У 1963 році територію озера оголошено заповідником, а в 1974 році його внесено до списку проекту Aqua ЮНЕСКО за унікальну глибину та підводні льодовикові стіни. Завдяки кришталеві чистій воді озеро є популярним місцем для занять дайвінгом.

Озеро Снярдви, відоме як «перлина Великого Мазурського поозер'я», є найбільшим у Польщі (113,4 км²) і входить до складу Мазурського ландшафтного парку. Воно приваблює численних яхтсменів і туристів.

Незважаючи на мінливу погоду, сильні вітри й підступне мілке дно, це озеро є улюбленим місцем відпочинку любителів водних пригод. З міста Миколайки можна вирушити в захопливу подорож його водами. На озері є два острови – Паєнча і Чарці-Острів, останній з яких колись був місцем язичницького поклоніння. Озеро Снярдви належить до небагатьох водойм, із яких витікають дві річки – канал Єглінський, що впадає до озера Рось, і річка Визкен, яка прямує до озера Бялолавкі. За сприйнятливістю до деградації навколишнього середовища Снярдви віднесене до другої категорії (2,29 бали), а його морфометричні характеристики вважаються сприятливими. Прямих скидів стічних вод озеро не має, тому підтримання його чистоти залежить від належного управління водами приток. Через сильні вітри судноплавство тут може бути небезпечним для недосвідчених яхтсменів. Особливо трагічним став день 21 серпня 2007 року, коли шквальний вітер зі швидкістю до 130 км/год (12 балів за шкалою Бофорта) спричинив катастрофу, унаслідок якої потонуло десятки човнів і загинуло 12 осіб [31].

Серед мальовничих водойм Польщі вирізняється Солинське озеро, яке часто називають «Бещадським морем». Солинське озеро має розвинену берегову лінію довжиною близько 166 км із середнім рівнем води 420 м над рівнем моря. Його максимальна глибина біля греблі сягає 60 м. Безпосередньо під греблею розташована гідроелектростанція потужністю 200 МВт. Територія навколо водойми активно відвідується туристами, на узбережжі створено численні рекреаційні центри, серед яких найвідомішим є курортне містечко Полянчик. Хоча в деяких зонах дозволено купання, багато ділянок залишаються небезпечними через підводні перешкоди та складний рельєф берегів. Уся акваторія озера належить до «зони тиші», де заборонене використання моторних човнів із двигунами внутрішнього згорання (виняток – рятувальні та поліцейські служби). На Солинському озері активно розвиваються вітрильний спорт і віндсерфінг, хоча мінливі вітри та складні умови потребують досвіду. Попри обмежену кількість пристаней, озеро залишається популярним серед яхтсменів і любителів каное завдяки своїм

мальовничим краєвидам і природності, що відрізняє його від більш комерційних районів, як-от Країна Великих Мазурських Озер. Воно утворене внаслідок спорудження у 1960 році греблі на річці Сан. Висота бетонної греблі сягає 82 м, а довжина – понад 660 м. Озеро вражає своїми крутими скелястими берегами, затоками, зеленими островами та чистою водою, нагадуючи норвезькі фіорди. Соліна, Мичківці – також найвідоміші курорти, розташовані поблизу цієї водойми, де активно розвиваються різні види водного спорту [31].

Лебське озеро, розташоване в Поморському воєводстві, є третім за величиною в Польщі. Воно має реліктове походження, його площа становить 71,4 км², довжина – 16,4 км, ширина – 7,6 км, а максимальна глибина – 6,3 м. Через водойму протікає річка Леба, від якої походить її назва, що вперше згадується в джерелах XIII століття. Озеро лежить на території Словінського національного парку, у межах фізико-географічного мезорегіону Словінське узбережжя, що належить до Кошалінського побережжя. Тут створено низку природоохоронних зон і заповідників, адже водойма та прилеглі території мають важливе екологічне значення, яке відділене від Балтійського моря піщаною косою. Через це вода в ньому має слабку солоність. Влітку тут проводяться екскурсійні круїзи до музеїв у Ромбці та Ключах, а саме озеро є безпечним місцем для занять віндсерфінгом і кайтсерфінгом.

Озеро Укель розташоване на Ольштинському Поєзержі, у північно-західній частині Ольштина, між районами Дайткі, Гутково та Лікуси. Його об'єм становить 43 611,5 тис. м³, рівень чистоти – II категорія, а схильність до деградації – також II. Це найбільше озеро в межах міста, яке приваблює туристів і мешканців на відпочинок, адже тут облаштовано пансіонати, готелі та міський пляж. Також відоме як «Криве озеро». Це найбільше й найглибше місцеве озеро, яке влітку перетворюється на головний центр відпочинку мешканців і туристів [31].

Ще одна перлина Польщі – озеро Дравсько, розташоване в Західно-Поморському воєводстві, на висоті 128 м над рівнем моря, має площу 17,8 км²

і максимальну глибину 79,7 м, що робить його другим за глибиною в Польщі після Ханьчі. Довжина водойми сягає 10,6 км, а ширина – 6,6 км. Через озеро протікає річка Драва. На його берегах розташовані місто Чаплінек і село Старе-Дравсько. У межах водойми є 12 островів, серед яких найбільший – Белява, п'ятий за розміром озерний острів Польщі. Завдяки кришталево чистій воді озеро приваблює рибалок, дайверів і любителів сплавів на байдарках. Його береги вкриті густими лісами та скелястими схилами, що створює неповторну атмосферу дикої природи [31].

Надзвичайно унікальне озеро Ясне, або «Чисте», розташоване в Ілавському озерному краї. Його кришталево прозора вода має високу кислотність (рН = 4,3), завдяки чому тут збереглася унікальна екосистема. Озеро входить до складу заповідника Ясний, що є частиною Ілавського ландшафтного парку. Купання та риболовля тут заборонені, однак мальовнича природа приваблює численних туристів. лежить на території Ландшафтного парку Ілавського поозер'я поблизу села Шемяни (Вармінсько-Мазурське воєводство). Його води мають льодовикове походження та живляться розталою кригою, що залягає серед піщаних шарів. Завдяки цьому вода надзвичайно прозора – її прозорість сягає 15 м. Висока кислотність води обумовлює бідність підводної флори та фауни, проте саме чистота й унікальні природні властивості роблять озеро об'єктом охорони та привабливою туристичною локацією [31].

Озеро Єзьорак – шосте за площею та найдовше природне озеро Польщі. Його живить річка Ілава. Його площа – 34,6 км², і воно входить до переліку семи чудес Польщі за версією National Geographic Traveler. Тут курсує водний трамвай «Ілавія», а навколишні ліси створюють сприятливі умови для відпочинку та туризму. Берегова лінія водойми має складний рельєф, із численними затоками та островами. Найбільший з них – Величка Жулава, який є найбільшим внутрішнім островом у Європі. У X–XI століттях на ньому існував осередок староруського володаря, що додає місцю історичної цінності. Озеро розташоване в мальовничому ландшафтному парку Ілавського поозер'я,

який славиться природними заповідниками та лісовими масивами. Висока прозорість води, багата флора й фауна, а також наявність водоплавних і лісових тварин роблять цей регіон популярним серед шанувальників спокійного відпочинку та екотуризму [31].

Озеро П'ясечне, розташоване у Ленчицько-Влодавському поозер'ї, відоме своєю чистотою (перший клас) і прозорістю води – до 5 метрів. Його дно переважно піщане, а узбережжя оточене густими лісами, багатими на ягоди та гриби. Завдяки розвиненій інфраструктурі з піщаними пляжами, зонами для дайвінгу, вітрильного спорту, пішохідних і велосипедних прогулянок озеро стало популярним курортом. На його території розташований великий рекреаційний комплекс площею 10 га з базою відпочинку, спа, кемпінгом, ресторанами, спортивними майданчиками, дайвінг-центрами та зонами розваг. Прозорі води та мальовниче природне оточення роблять П'ясечне одним із найулюбленіших місць відпочинку в східній частині Польщі. На його дні збереглися залишки німецького літака «Юнкерс», збитого під час Другої світової війни [31].

Таким чином, озера Польщі – це не лише важливий елемент природного ландшафту, а й надзвичайно привабливий туристичний ресурс. Вони відзначаються великою кількістю, різноманітністю форм, красою берегових ліній і чистотою води, створюючи унікальні можливості для відпочинку, спорту й пізнання природи [31].

2.4. Лісово-паркові ресурси

Ліси Польщі займають площу близько 9 млн гектарів, що становить 28,8% території країни. У середньому на кожного жителя припадає 0,24 га лісу. Протягом останніх років площа лісових угідь поступово збільшується – приблизно на 27 тис. га щорічно, що є одним із найвищих показників серед країн ЄС.

Польські ліси ростуть переважно на малородючих ґрунтах: бори та субори охоплюють 56,9%, а груди та сугруди – 43,1%, зокрема ольси й заплавні ліси становлять 3,9%. Хвойні породи домінують на 75,6% площі, серед яких сосна та модрина займають 67,4%. Найпоширенішою є сосна, яка має найкращі умови для росту на більшій частині території країни, за винятком гір, де переважають смерека та бук (див. рис. 2.4.1.). У Польщі сформувалися кілька цінних екотипів сосни звичайної – зокрема сосна таборська та августовська.

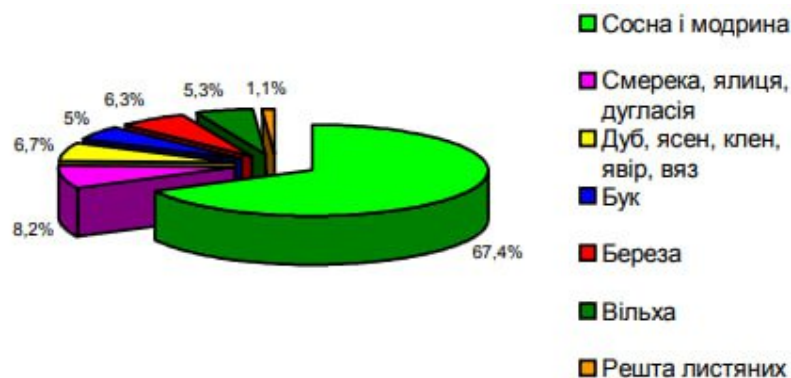


Рис. 2.4.1. Породна структура лісів за площею

Протягом останніх десятиліть відзначається збільшення площі старших деревостанів (понад 80 років) – із 0,9 млн га у 1945 р. до 1,6 млн га, а також зростання середнього віку лісів: у державних – близько 60 років, у приватних – близько 40 років.

Щодо форми власності (див. рис. 2.4.2.), то 82,3% лісів належать до суспільної власності, зокрема 78,2% – державні ліси. Приватні лісові господарства у Польщі дуже дрібні: середня площа становить лише 1,43 га на одного власника (для порівняння, у деяких країнах ЄС – від 30 до 60 га). Більшість приватних лісів є частиною сільськогосподарських господарств. Із 839 тис. власників понад 523 тис. (62,3%) мають менше ніж 1 га, а лише 4,2% – понад 5 га. Стан приватних лісів викликає занепокоєння через роздрібненість, слабе господарювання та занедбаність. Тому актуальним є питання підтримки приватних власників – як фінансової, так і консультативної, а також посилення контролю за станом цих лісів.

Державне лісове господарство «Lasy Państwowe» охоплює 428 надлісництв, які поділяються на 5680 лісництв. Організацію очолює генеральний директор, під керівництвом якого діє Бюро генеральної дирекції та 17 регіональних дирекцій. До структури «Lasy Państwowe» входять також:

- лісовий банк генів у Костшице;
- осередок лісової культури в Голухові;
- інформаційний центр державних лісів у Варшаві;
- осередок розвитку й упровадження в Бедоні;
- осередок лісової техніки в Ярочіні;
- відділ інформатики державних лісів у Лодзі.



Рис. 2.4.2. Структура власності на ліси

Основною одиницею управління вважається надлісництво. До складу Генеральної дирекції державних лісів також належать 9 комплексів охорони природи та 11 регіональних інспекцій. Загалом у системі «Lasy Państwowe» працює понад 26 тисяч осіб.

Площа захисних лісів у державній власності становить 3,338 млн га, що дорівнює 47,7% усіх державних лісів. Найбільші площі таких лісів зосереджені в гірських районах та у зонах, що зазнають промислового забруднення. Серед окремих категорій переважають водоохоронні ліси – 1,267 млн га, далі йдуть ліси, пошкоджені промисловою діяльністю – 735 тис. га, ліси навколо міст – 654 тис. га, і ґрунтозахисні ліси – 321 тис. га.

Приватні захисні ліси охоплюють 82,3 тис. га (тобто 5,2% їх загальної площі), тоді як захисні ліси гмін займають 26,9 тис. га (32,8%). У таких лісах застосовується модифікована система господарювання, що передбачає обмеження суцільних рубок, підвищення віку стиглості дерев, вибір порід відповідно до функцій лісу та рекреаційне використання територій [25].

У деревній біомасі лісів Польщі міститься близько 903 млн тонн вуглекислого газу, з яких 690 млн т припадає на надземну біомасу, 206 млн т – на підземну, і 7 млн т – на мертву деревину.

Більшість об'єктів охорони біорізноманіття розташована саме в державних лісах. Відповідно до «Закону про ліси та лісову політику держави», у них проводиться інвентаризація цінних форм біорізноманіття.

На території державних лісів створено:

- 1182 природні заповідники площею 106,3 тис. га, серед яких 66 резерватів суворого заповідання (2,9 тис. га);
- 10 144 пам'ятки природи (включаючи 8023 окремих дерева, 1316 груп дерев, 156 алей, 478 каменів, 171 скелю, грот чи печеру), з яких 125 мають площу 267,68 га;
- 8618 екологічних об'єктів загальною площею 26,7 тис. га;
- 186 екологічних пунктів (695 га);
- 89 природних ландшафтних комплексів площею 31 тис. га [25].

Також виділено 2879 охоронних зон площею 179,2 тис. га, з них 36,99 тис. га – території посиленої охорони. Крім того, нараховується 234,1 тис. га насінних деревостанів (із них 16,7 тис. га під особливою охороною та 217,4 тис. га господарських), а також 3755 га заповідних деревостанів, які відображають типові лісові екосистеми.

Лісова фауна Польщі характеризується високим видовим різноманіттям, зокрема чисельністю мисливських тварин, яка є однією з найвищих у Європі.

Державні ліси реалізують низку цільових програм, спрямованих на збереження біорізноманіття та відновлення рідкісних видів, зокрема:

- програму збереження лісових генетичних ресурсів;

- програму відновлення ялиці в Західних Судетах;
- програму відновлення тису;
- програму реінтродукції глухаря.

Ліси Польщі є найціннішою частиною природно-заповідного фонду країни. Станом на сьогодні діє 23 національні парки загальною площею 317,2 тис. га, з яких 193,7 тис. га (61,1%) займають ліси. У 1395 природних заповідниках (165,2 тис. га) ліси становлять 101,1 тис. га, включно з 41,5 тис. га в заповідниках нелісового типу [25].

Крім того, існує 120 ландшафтних парків із загальною площею 2,6 млн га, де 1,4 млн га (53,9%) становлять ліси. До територій охоронюваного ландшафту віднесено 449 природних об'єктів загальною площею 7,13 млн га, серед яких 2,33 млн га (32,6%) – лісові площі.

Загалом із 1980 по 2005 рік площа національних і ландшафтних парків зросла на 30% – із 3,2% до 32,7% території країни (10,05 млн га). При цьому частка лісів у цих парках збільшилася ще більше – з 5,5% до 43,6% усіх лісових угідь Польщі.

Водночас, загрозою залишається збільшення кількості лісових пожеж. Їх висока частота зумовлена переважанням хвойних порід, насамперед сосни, а також структурою віку лісів. Значну роль відіграють і метеорологічні умови. Попри це, останніми роками спостерігається зменшення частки лісових пожеж у загальній кількості пожеж у країні [25].

Попри високий рівень охорони, національні парки Польщі стикаються з низкою проблем.

Серед основних – надмірний туристичний тиск, особливо у парках поблизу великих міст, як-от Кампіноський. Велика кількість відвідувачів створює навантаження на природні екосистеми, призводить до витоптування рослин і засмічення територій.

Іншою проблемою є вплив кліматичних змін – посухи, бурі, ерозійні процеси, зміна складу флори. Також відчутна фрагментація середовищ – будівництво доріг, урбанізація зон навколо парків.

Крім того, важливим залишається питання фінансування та управління, адже для якісного моніторингу та охорони потрібні ресурси, кадри та сучасні технології.

У майбутньому Польща планує розширювати систему охоронюваних територій і збільшувати частку природних зон у загальній площі країни. Пріоритетами розвитку є:

- створення буферних зон навколо парків для зменшення антропогенного впливу;
- активна участь у міжнародних ініціативах, зокрема в мережі Natura 2000;
- впровадження інноваційних технологій моніторингу (дистанційне зондування, супутникові дані);
- розвиток екологічної освіти серед дітей та молоді;
- удосконалення сталого туризму – розвиток екомаршрутів, екологічного транспорту та мінімізація відходів.

Польська модель управління парками демонструє приклад успішного поєднання охорони довкілля з розвитком екотуризму, освіти та науки. З огляду на сучасні виклики, подальший розвиток цієї системи має ґрунтуватися на принципах сталого розвитку, міжнародного співробітництва та поваги до природних процесів.

2.5. Природоохоронні території країни.

Польща має одне з найбагатших природних надбань серед країн Європи – близько 18 000 видів рослин (без грибів і лишайників) та приблизно 35 000 видів тварин [48]. У відповідь на це була створена розвинена система охорони природи, яка включає різні форми захисту – від національних парків до окремих природних монументів.

Національні парки Польщі розташовані у різних природно-географічних зонах (див. рис. 2.5.1.): від узбережжя Балтійського моря до гірських масивів Карпат і Судетів, від рівнинних територій Мазовії до озерних регіонів Мазур.

Серед їхніх основних завдань – збереження природних екосистем, науково-дослідницька діяльність, екологічна освіта населення та організація відпочинку з мінімальним впливом на природу [29].



Рис.2.5.1. Національні парки Польщі [30].

У Польщі функціонує кілька ключових законодавчих та організаційних механізмів:

- законодавство про охорону природи, яке встановлює форми охорони природи – «formy ochrony przyrody» [29];
- управління здійснюється, зокрема, через органи, як-от Generalna Dyrekcja Ochrony Środowiska (Центральне управління охорони навколишнього середовища) та Lasy Państwowe (Державні ліси) – для лісових територій [15];
- визнання відповідності до міжнародних стандартів – наприклад, мережа Natura 2000, обов’язковість моніторингу та звітування [18].

Це формує рамку, у якій природоохоронні території мають чіткі критерії, класифікацію та умови управління.

У Польщі виділяють кілька форм охорони природи, які варіюються за ступенем захисту, метою та формою управління:

- Національні парки. Це території, де охороняється природа майже без втручання людини рослинний і тваринний світ, ландшафти, геологічні утворення. Наприклад, їхня площа зазвичай перевищує 1000 га.
- Природні резервати. Це менші за масштабом території, на яких охороняється вся природа або її окремі елементи (певні види, екосистеми, природні утворення).
- Ландшафтні парки. Це форми охорони з нижчим ступенем, ніж національні парки, але важливі для збереження ландшафтних цінностей, рекреації, екологічної освіти.
- Зони охоронного ландшафту. Ще більш розповсюджені форми, які охоплюють великий простір і виконують роль буфера та зони пом'якшення впливів антропогенної діяльності.
- Natura 2000 та інші спеціальні площі. Мережа Natura 2000 діє в межах ЄС і Польща є її частиною. Вона передбачає охорону оселищ і птахів [18].
- Окремі об'єкти: природні монументи, використані екологічні зони, охоронювані види. Це менш масштабні форми – наприклад, окремі дерева, скелі, зубри, болота тощо.

Станом на останні роки статистика свідчить про значні охоплення: частка захищених наземних територій (не враховуючи повністю мережу Natura 2000) – понад 32 % території країни [60] у 2020 році, наприклад: 23 національні парки, площа яких сягає близько 315,1 тис. га [21] природні резервати: у 2020 р. налічувалося 1 499 об'єктів, площа в тисячах гектарів – 169,6 тис. га; ландшафтні парки: 124 об'єкти, площа ~ 2 531,8 тис. га; зони охоронного ландшафту: близько 6 925,6 тис. га. Ці цифри свідчать про те, що Польща перевищує ціль ЄС (30 % захисту територій до 2030 р.).

Природоохоронні території Польщі виконують кілька взаємозв'язаних функцій:

- біорізноманіття та збереження виду: охорона рідкісних видів рослин, тварин та грибів. Наприклад, понад 715 видів рослин, 322 види грибів і 799 видів тварин мають охоронний статус [21];
- збереження екосистем та природних ландшафтів: великі лісові масиви, болота, річкові долини, які мають важливу екологічну роль (водоочищення, вуглецевий цикл, зміцнення ґрунтів);
- рекреація, освіта, туризм: ландшафтні парки, національні парки часто використовуються для екологічного туризму, навчання, відпочинку;
- функція буферу та коридорів природи: формування зелених поясів, зв'язків між територіями, зменшення фрагментації природних середовищ. Часто ландшафтні парки і зони охоронного ландшафту виконують роль буфера навколо національних парків [21].

Кожен парк має свій унікальний природний об'єкт охорони – чи то гірські масиви, чи прибережні дюни, чи стародавні ліси. Разом вони формують єдину систему охоронюваних природних територій, які мають не лише національне, а й міжнародне значення.

Бещадський національний парк. Розташований на південному сході Польщі, у воєводстві Підкарпатському, цей парк є одним із найбільш диких і природно збережених у країні. Його площа становить близько 292 км².

Бещади – це гори, покриті лісами, у яких мешкають бурі ведмеді, вовки, рисі, зубри, благородні олені та безліч птахів. Людська діяльність тут мінімальна, що робить регіон ідеальним для спостереження за природними процесами. Парк також є популярним місцем для екотуризму та гірських походів [4].

Кампіноський національний парк. Цей парк – справжній природний оазис біля столиці Польщі, Варшави. Його площа становить 385,44 км², і він включений до списку біосферних резерватів ЮНЕСКО.

Основні ландшафти Кампіноського парку – соснові ліси, піщані дюни та заболочені території. Тут мешкають лосі, бобри, рисі, численні види птахів і комах. Кампіноський парк є прикладом поєднання охорони природи та

міської рекреації, оскільки його відвідують десятки тисяч людей щороку. Це створює певний виклик у балансі між туризмом і збереженням природних процесів [19].

Ойцовський національний парк. Найменший національний парк Польщі, створений у 1956 році, займає лише близько 21 км². Він розташований неподалік Кракова, у долині річки Пруднік.

Парк славиться своїми вапняковими скелями, численними печерами, сталактитами та археологічними пам'ятками. Тут знаходиться відома печера Łokietka та руїни середньовічного замку в Ойцові. В парку мешкають понад 15 видів кажанів, а також рідкісні види рослин.

Завдяки компактним розмірам і зручному розташуванню Ойцовський парк є популярним місцем для навчальних екскурсій і пішохідних маршрутів [32].

Волінський національний парк. Цей парк розташований на острові Волін у Західнопоморському воєводстві, біля узбережжя Балтійського моря. Його площа – 109,37 км² [7].

Волінський парк відомий своїми морськими скелями, піщаними пляжами, дюнами, прибережними озерами та резерватом зубрів. Це унікальне місце, де морські ландшафти поєднуються з лісовими екосистемами, створюючи вражаюче природне різноманіття [7].

Національні парки Польщі виконують кілька ключових функцій:

- Охорона біорізноманіття. У межах парків охороняються десятки рідкісних і зникаючих видів. Наприклад, у Бещадах мешкають зубри, яких у Польщі вдалося відновити після повного зникнення у ХХ столітті.
- Науково-дослідницька діяльність. На території парків проводиться моніторинг природних процесів, спостереження за змінами клімату, станом ґрунтів, водних екосистем і лісів.
- Екологічна освіта та туризм. У багатьох парках створені навчальні екостежки, екоцентри, музеї природи. Наприклад, в Ойцовському парку розроблено освітні маршрути для школярів і студентів [33].

- Рекреація та оздоровлення. Національні парки надають можливість для активного відпочинку – пішохідних, велосипедних, лижних маршрутів, а також спостереження за природою. При цьому діє принцип: туризм має бути сталим і безпечним для довкілля.
- Збереження ландшафтного та геологічного різноманіття. Польські парки охороняють не лише живу природу, а й унікальні форми рельєфу – наприклад, дюни Воліна або вапнякові долини Ойцова.

Національні парки Польщі є безцінним елементом природної та культурної спадщини країни. Вони поєднують красу гір, лісів і узбережь, охороняють рідкісні види та нагадують про важливість гармонійного співіснування людини з природою.

Система природоохоронних територій Польщі – це стабільно розвинена і масштабна модель охорони природи, яка поєднує строгі форми захисту (національні парки, резервати) з ландшафтними парками, зонами охоронного ландшафту та об'єктами меншої площі. Вона відіграє ключову роль у збереженні біорізноманіття, природних екосистем та ландшафтів, а також у створенні можливостей для рекреації та освіти. Проте існують значні виклики – від управлінських і фінансових аспектів до антропогенного та кліматичного тиску. Подальший розвиток системи – це не просто збільшення площі, а й підвищення якості охорони, інтеграція з місцевими громадами й сталий менеджмент.

РОЗДІЛ 3

ВИКОРИСТАННЯ ПРИРОДНО-РЕКРЕАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ПОЛЬЩІ У ТУРИСТИЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

3.1. Використання гірських систем Польщі у туризмі

Гірський туризм у Польщі – це один із ключових напрямків рекреації, комбінуючи захопливі природні ландшафти, багатство культурних традицій та добре розвинену туристичну інфраструктуру. Завдяки гірським масивам, таким як Татри, Судети, Карпати, Польща приваблює як любителів активного відпочинку – походів, катання на лижах, – так і тих, хто шукає спокій серед природи – регіони з мальовничими долинами, озерами, лісами. Туризм тут має як літній, так і зимовий характер, що робить гірські райони справді універсальними для відпочинку.

Загальна довжина гірських систем Польщі становить близько 1300 км, а їхня загальна протяжність у контексті туристичних маршрутів варіюється залежно від регіону та типу активності. Основні гірські масиви – це Карпати та Судети (див. рис. 3.1.1.), які пропонують різноманітні маршрути для пішохідного та зимового туризму, зокрема популярні курорти, як-от Закопане.



Рис. 3.1.1. Гірськолижні курорти Польщі [13].

Найвідомішим і найпрестижнішим гірськолижним курортом Польщі вважається Закопане (див. рис. 3.1.2.). Завдяки розвиненій туристичній інфраструктурі це місто здобуло славу «зимової столиці Польщі». Курорт розташований у мальовничій котловині біля підніжжя Татр, за 116 км від Кракова.

На його території налічується шість основних зон катання на висотах від 860 до 2000 метрів, що відрізняються за рівнем складності. Це створює чудові умови для занять лижним і санним спортом.

Підйомники тут працюють з ранку до пізнього вечора, а сезон триває з початку грудня до середини квітня. У місті та його околицях діє понад 60 витягів, а загальна довжина трас перевищує 65 км. Просто в центрі Закопане розташовані три популярні комплекси – Анталувка, Козинець і Губалувка, а також кілька бугельних підйомників.



Рис. 3.1.2. Гірськолижний курорт Закопане [12].

Окрім лижного спорту, туристи можуть урізноманітнити відпочинок: відвідати екскурсії, познайомитися з гуральськими традиціями, милуватися дерев'яною архітектурою, покататися на кінних упряжках чи поні, або ж відпочити у відкритих геотермальних басейнах, що працюють цілий рік. М'який гірський клімат позитивно впливає на дихальну й нервову систему.

Найпопулярнішою серед лижників є база Каспрів Верх, розташована майже на польсько-словацькому кордоні, у межах Татранського національного парку, приблизно за 10 км від центру Закопане. Цю вершину (1987 м) часто називають «священною горою польського лижного спорту». Тут виросло не одне покоління спортсменів.

Каспрів Верх відомий тим, що має лише природне снігове покриття, тому умови залежать від погоди. Проте катання на натуральному, пухкому снігу особливо цінують досвідчені лижники. Дві траси призначені для професіоналів (чорні), одна – середньої складності (червона), а найдовша, майже 4-кілометрова, позначена синім кольором. На вершину веде канатна дорога довжиною близько 4,5 км – 20-хвилинна подорож нею дарує неймовірні панорами Татр.

Ще один надзвичайно популярний курорт – Бялка Татшанська, у Малопольському воєводстві. Сюди зручно дістатися трасою «Закопянка» – трохи менше ніж за 100 км від Кракова, або за пів години від Закопане.

Хоча схили тут не дуже високі, курорт завоював любов туристів з усієї Польщі завдяки якісним трасам, сучасним підйомникам і продуманій концепції розвитку. За кілька років тут побудували сім нових витягів, а довжина маршрутів зросла до 15 км, що зробило Бялку одним із найбільших центрів зимового відпочинку в країні.

Курорт має одну з найкращих систем штучного засніження в Польщі, що гарантує катання протягом усієї зими. Для зручності туристів облаштовано зони відпочинку, численні ресторани й кафе з регіональною кухнею. Особливої привабливості додає термальний комплекс із сучасним готелем і великим вибором пансіонатів. Хоча маршрути тут не надто складні, рівень комфорту та сервісу – один із найвищих у країні.

Поруч із Бялкою, за 6 км, розташована Чорна Гора. Курорт розвивається поступово, але стабільно. Три канатні дороги й кілька допоміжних підйомників обслуговують траси загальною довжиною близько 10 км різного рівня складності.

Маршрути добре сплановані, доглянуті та гармонійно інтегровані в природний ландшафт. У ясну погоду з оглядової вежі на вершині відкриваються чудові краєвиди. Інфраструктура постійно вдосконалюється – додаються нові траси, покращується система штучного засніження. Єдиним недоліком донедавна був обмежений вибір житла, проте ця ситуація швидко змінюється.

Ще один відомий центр зимового відпочинку – Криниця-Здруй. Це мальовниче місце давно приваблює лижників, а справжній розквіт курорту настав після відкриття підйомника на гору Явожина.

Сьогодні тут створено сучасний гірськолижний центр із трасами загальною довжиною понад 8 км, сучасною інфраструктурою й чудовими краєвидами. Найбільшою базою є Явожина Криничка, проте поруч розташовані ще кілька менших зон – Криниця Азоту, Слотвіні та Генріх, які відрізняються складністю трас і рівнем сервісу.

Криниця також славиться як оздоровчий курорт – ще з XVII століття тут діють джерела з мінеральними водами, а чисте повітря з ароматами хвої сприяє лікуванню органів дихання. Місто приваблює затишними вуличками, безліччю готелів, ресторанів і розважальних закладів, тому є популярним як серед поляків, так і серед гостей з-за кордону.

Серед старіших, але все ще популярних курортів варто відзначити Зеленець, розташований у гірській долині поблизу Клодзко. Це один із найвище розташованих центрів зимового спорту Польщі, де сезон триває з кінця листопада до середини квітня. Понад 20 підйомників і десятки трас різного рівня забезпечують чудові умови для катання.

Головна перевага Зеленця – його особлива атмосфера: навколо лише гори, жодних міських вогнів і шуму. Це місце створене для тих, хто прагне поєднати спорт і повний відпочинок у гармонії з природою.

Ще один значний центр – Щирк, який довгий час вважався зимовою столицею Бескидів. Після реконструкції у 2014 році, коли курорт викупила компанія Tatrų Mountain Resorts, він став одним із найсучасніших у Польщі.

Сьогодні тут – понад 40 км чудово підготовлених трас, серед яких найдовша в Бескидах має понад 4 км. Інфраструктура, нові підйомники й мальовничі пейзажі роблять Щирк серйозним конкурентом навіть Закопане.

Останній у цьому переліку, але не менш популярний – Карпач, що розташований серед гірського масиву Карконоші, біля підніжжя вершини Снежка. Це універсальний курорт, який приваблює туристів упродовж усього року.

Взимку схили Карпача перетворюються на активний центр зимових розваг із трасами завдовжки близько 17 км, що розташовані на висотах від 820 до 1350 м. Тут працюють численні бугельні, крісельні та гондольні підйомники.

Окрім лижного спорту, відвідувачам пропонують криті басейни, сауни, кінні прогулянки, дискотеки, ресторани та бари. У курорті проводять також аматорські змагання та зимові фестивалі, тому кожен може знайти відпочинок до душі.

Таким чином, гірськолижні курорти Польщі поєднують сучасність і традицію, пропонуючи комфортний відпочинок для лижників будь-якого рівня підготовки – від початківців до професіоналів, а також чудові умови для сімейного, оздоровчого й активного туризму. Тож кожен зможе обрати собі відпочинок до душі.

3.2. Таласотерапевтичні та кліматичні курорти на водних об'єктах Польщі

Таласотерапія – це лікування морем і морським кліматом. Основою виступають морська вода, морські водорості, пісок, мул, морське повітря, сонячне випромінювання.

Основні методи лікування: купання в морській воді; ванни та душі з морською сіллю; обгортання водоростями (альготерапія); пелоїдотерапія (мул

і морські гряди); інгаляції морським повітрям; кліматотерапія – тривале перебування біля моря [55].

Морська вода насичена солями натрію, калію, магнію, йоду, броду. Морське повітря містить негативні іони, які покращують роботу легенів і зміцнюють імунітет. Крім того, тиск і температура морської води стимулюють кровообіг і лімфообіг.

Показання для лікування: хвороби дихальної системи (бронхіти, астма); шкірні захворювання (псоріаз, дерматити); стрес, безсоння, нервові виснаження; порушення обміну речовин, целюліт; ослаблений імунітет.

Приклади в Польщі: Устка, Колобжег, Сопот, Свиноуйсьце, Мендзидзроє – усі вони на Балтійському узбережжі (див. рис. 3.2.1.) [55].



Рис. 3.2.1. Карта Балтійського моря [20].

Найвідомішим та одним із найстаріших морських курортів Польщі є Свиноуйсьце, розташоване на крайньому заході країни, на острові Узнам біля кордону з Німеччиною. Це один із провідних центрів таласотерапії, який часто називають «перлиною Балтики». Основним лікувальним чинником тут є морський клімат, насичений йодом і мікроелементами, а також морська вода, яка використовується в численних медичних та SPA-центрах. У санаторіях Свиноуйсьця пропонуються процедури гідротерапії, ванни з морською сіллю, обгортання морськими водоростями, інгаляції морським повітрям і різноманітні фізіотерапевтичні програми. Відомі центри, такі як West Baltic Resort Wellness and SPA, пропонують поєднання медичного та релаксаційного відпочинку. М'який морський клімат, широкі піщані пляжі та чисте повітря

роблять це місто ідеальним місцем для відновлення здоров'я та відпочинку протягом усього року [55]/

Ще одним популярним таласотерапевтичним осередком є Колобжег – курортне місто, розташоване в центральній частині узбережжя Балтійського моря. Це один із найбільших і найпопулярніших оздоровчих курортів Польщі, відомий своїми мінеральними джерелами, морськими грязями та надзвичайно чистим повітрям. У санаторіях і клініках Колобжега поєднуються методи бальнео- та таласотерапії. Тут пропонують морські ванни, інгаляції з морським аерозолем, масажі з морською сіллю, гідротерапію та обгортання з морських водоростей. Крім того, на узбережжі побудовано безліч сучасних SPA-комплексів і медичних центрів, які спеціалізуються на профілактиці респіраторних захворювань, лікуванні ревматизму та реабілітації після травм. Морський клімат Колобжега відзначається високою концентрацією йоду, що сприяє нормалізації роботи щитоподібної залози, а також покращує стан шкіри та органів дихання. Це місце поєднує традиційні методи лікування з сучасними wellness-підходами, тому сюди щороку приїжджають тисячі туристів не лише з Польщі, а й з усього світу.

Не менш відомим є курорт Сопот, який входить до складу знаменитої агломерації «Тріймісто» разом із Гданськом і Гдинею. Сопот відомий не тільки як культурний центр і місце відпочинку, а й як лікувально-оздоровчий курорт із розвиненою інфраструктурою SPA та таласотерапії. Морське повітря тут надзвичайно чисте, насичене йодом і негативно зарядженими іонами, що позитивно впливають на нервову систему. У багатьох готелях і центрах пропонуються спеціальні програми з використанням морської води, соляних ванн, обгортань із водоростями, ароматерапії та кліматотерапії. Символом міста є найдовший у Європі дерев'яний пірс, який виходить далеко в море, і саме тут багато відпочивальників практикують інгаляції морським повітрям під час прогулянок. Сопот є ідеальним місцем для тих, хто хоче поєднати лікування з активним дозвіллям, культурою та прогулянками уздовж узбережжя [55].

Крім цих трьох основних центрів, у Польщі активно розвиваються й інші морські курорти таласотерапевтичного спрямування – Устка, Мендзидзроє та Дарлово. Вони приваблюють туристів спокійною атмосферою, чистими пляжами та сучасними оздоровчими комплексами, що спеціалізуються на використанні морської води, мулу та кліматотерапії. Зокрема, в Устці є чимало санаторіїв, що пропонують програми реабілітації після захворювань дихальної системи, а також процедури з морськими солями та водоростями. Мендзидзроє вирізняється своїми сосновими лісами, які утворюють природний фільтр для морського повітря, створюючи надзвичайно сприятливі умови для відновлення нервової системи та загального тону організму.

Загалом таласотерапевтичні курорти Польщі поєднують у собі природне багатство Балтійського моря, сучасну медичну інфраструктуру та комфортний відпочинок. Лікування на узбережжі сприяє очищенню організму, покращує дихання, зміцнює імунну систему та допомагає боротися з наслідками стресу. Кліматотерапія, морські купання, інгаляції, обгортання та гідромасажі – це лише частина оздоровчих процедур, доступних на польських морських курортах. Вони стають дедалі популярнішими не лише серед поляків, а й серед відвідувачів із сусідніх країн, які прагнуть відновити сили природним шляхом [55].

3.3. Бальнеологічні рекреаційні комплекси країни

В Польщі можна знайти численні термальні джерела – підземні води, які піднімаються на поверхню й мають температуру понад 20°C. Їхня цілюща сила відома з давніх часів: гарячі мінеральні ванни застосовувалися для оздоровлення, омолодження та лікування різних захворювань. Сьогодні польські курорти з термальними водами працюють увесь рік – як улітку, так і взимку – пропонують високий рівень сервісу та широкий спектр процедур [3].

У Польщі знаходяться одні з найпотужніших термальних джерел у світі, з водами, які не лише приємні для купання, але й мають оздоровчий ефект. Вважається, що саме тепло води відіграє ключову роль у терапевтичному впливі: купання в таких джерелах може бути корисним при подагрі, запаленнях суглобів, остеопорозі, захворюваннях дихальних шляхів, склерозі тощо. Хоча часто приділяють увагу хімічному складу вод – мінералізації чи вмісту таких елементів як сірка, радон, кальцій – сам по собі склад дещо другорядний, оскільки основне застосування цих вод – для купання, а не пиття.

Завдяки контакту шкіри і слизових оболонок з теплою водою активізуються обмінні процеси, зміцнюється кістково-м'язова система, нормалізується нервова система, гормональний фон, покращується судинний тонус – і саме тому такі джерела мають оздоровчий ефект. Крім класичного купання, у польських термальних комплексах застосовують різноманітні водолікувальні процедури: підводний масаж, обгортання, термованни, ванни з мінералами чи торфом, обгортання, інгаляції – усе це вкладається в концепцію SPA. Різноманітність кліматичних сезонів в Польщі дозволяє поєднувати відпочинок у гарячих водах з активним зимовим туризмом – наприклад, катанням на лижах. Така комбінація оздоровлення та спорту стає все популярнішою [3].

Ознайомимося з кількома визначними місцями, де термальні джерела представлені на високому рівні:

Геотерми в місті Грудзендз (див. рис. 3.3.1): курсова зона, що міститься в Куявсько-Поморському воєводстві. Тут облаштовано комплекс у формі піраміди з декількома басейнами з температурою + 32–36°C. Вода містить йод, магній, бром, кальцій, калій – іонізоване повітря в приміщенні також створює атмосферу лікування. Для дітей є неглибока зона. Відвідування дозволяє вирішувати такі проблеми: поганий сон, целюліт, розтяжки, токсини, гормональний дисбаланс.



Рис. 3.3.1 Геотерми в місті Грудзендз [10].

Простір відпочинку доповнюється історичним містом з церквами, цитаделями, музеями, прогулянками вздовж річки Вісли. Проживання можливе в готелях різного рівня, ціни на номер за добу починаються від середнього рівня.

Бальнеолікарня і SPA-центр «Здруй Войчех»: один із найстаріших курортів, заснований ще в 1680 році. Тут використовують термоджерела з водою до $+44^{\circ}\text{C}$, багатою на сірку, фториди, радон. Процедури тут здатні: зменшувати болі в суглобах, полегшувати стан після травм, покращувати потенцію, усувати симптоми менопаузи.

Центр має готель і ресторан, що дозволяє повноцінно відпочивати й оздоровлюватись без необхідності шукати окремо житло або харчування.

Бальнеокурорт в Устроні: місто відоме як оздоровчий центр, де термальні джерела багаті хлоридо-натрієво-кальцієвими сполуками та радоном. Ванни мають температуру понад $+30^{\circ}\text{C}$, і рекомендовані при ревматичних захворюваннях, метаболічних порушеннях, проблемах дихальної, опорно-рухової та сечовидільної систем. Доступні масажі, фізіотерапія, термотерапія, інгаляції. Цілий спектр оздоровчих процедур доповнює можливості для сімейного відпочинку, особливо з дітьми.

Терми Шафляри (неподалік Закопане): популярний термальний комплекс, розташований неподалік від міста Закопане. Пропонуються басейни з високомінералізованою водою температурою + 30–38°C: 2 закритих, 2 відкритих, дитячий, водні гірки. Вода має унікальний склад і за фізико-хімічними показниками не має аналогів в країні. Візит сюди дозволяє спостерігати одразу кілька ефектів: покращення сну, нормалізація тиску та пульсу, відчуття полегшення після травм, відновлення психічної рівноваги. Ціни за добу проживання – від близько 340–400 PLN у високий сезон. Вартість відвідування басейнів без проживання: від 27 PLN за годину, до 60 PLN за день.

Терми «Буковина»: джерела піднімаються з глибини близько 2,4 км, вода багата мікронутрієнтами, мінералами – що створює оздоровчий ефект: полегшення нервового перенапруження, стабілізація нервової системи, профілактика дегенеративних захворювань (наприклад, Паркінсона, Альцгеймера), поліпшення стану кровоносної системи.

Комплекс має внутрішні й зовнішні басейни з температурою + 30–38°C, сауни, гідромасажі, водні гірки. Для дітей – окрема зона.

Терми-аквапарк «Терме Лазня»: один із наймасштабніших термальних комплексів, де можна поєднати оздоровлення з водними розвагами: термальні басейни, гейзери, гідромасаж, штучні хвилі, водні гірки – як для дорослих, так і для дітей. Ціни на житло поруч – від приблизно 150 PLN за пансіонат; номер у престижному готелі – середня ціна близько 350 PLN.

Комплекс термальних басейнів Унеюв: поблизу старовинного замку архієпископів Гнезенських, включає відкриті й закриті басейни, дитячі зони, теплосоляні спа-басейни, крижану камеру, джакузі. Температури вод становлять приблизно +27°C, а площа водного дзеркала – близько 1500 м². Чотирьохзіркові готелі поруч, ціни на номер – від 279–400 PLN. Вартість квитка до басейнів – від 21 PLN за годину, безліміт від 100 PLN.

Природні теплові басейни Мщонув: розташовані між Любліном і Варшавою, вода піднімається з глибини приблизно 1603 м, має зелено-

коричневий відтінок через високий вміст заліза, температура становить + 30–34°C. Комплекс містить басейни, спортмайданчики, дитячі зони. Проживання поруч: готелі 3-зіркові від ~ 229–250 PLN за ніч. Вхідні тарифи – від приблизно 10–15 PLN за годину [3].

Аквапарк і термальні лазні в Закопане: для тих, хто шукає й водні розваги, й оздоровлення – комплекс з аквапарком, гірками, термальними басейнами, зонами для дітей, ресторанами, саунами, боулінгом. Ціни: від 25 PLN за годину до 79 PLN за день з сауною. Широкий вибір вілл і готелів; ціни на двомісний номер – від 100–200 PLN.

Курорт «Вармія Парк»: комплекс 4-зірковий, з аквапарком площею 3000 м², сауною, масажем, гідроциклом. Ціни на двомісний номер – від 240 PLN за ніч, вартість мінеральної ванни ~ 90 PLN за 20 хв.

У польських геотермальних комплексах можна скористатися не лише класичним купанням, але й повноцінним спектром SPA-послуг:

- обгортання або парафінові компреси, які поєднують тепло і лікувальні засоби (наприклад, грязь) для глибокого впливу на суглоби й шкіру;
- гідромасаж – струмені води з повітрям під тиском стимулюють кровообіг і лімфоток, шкіра стає пружною;
- альготерапія – використання водоростей для живлення шкіри, зволоження та покращення еластичності;
- пелоїдотерапія – лікування торфом або мінеральними грязями під контролем лікаря, ефективно при ревматизмі, невралгіях, запаленнях;
- крім того, застосовуються аквааеробіка, інгаляції, сонячні ванни, кліматотерапія – весь спектр процедур та послуг слід уточнювати у конкретному курорті.

Польські термальні комплекси пропонують чудову можливість поєднати оздоровлення, релакс і активний відпочинок. Жодної сезонної обмеженості – відпочивати можна цілий рік. Ціни при порівнянні із західноєвропейськими аналогами часто є більш доступними, а рівень сервісу – високим. Для багатьох відвідувачів це можливість не лише

відпочити, а й зміцнити здоров'я, розслабитися, подбати про тіло і душу [3].

3.4. Екотуризм на природоохоронних територіях

Екотуризм у Польщі є однією з найдинамічніших галузей сучасного туризму, що поєднує подорожі з повагою до природи, місцевих культур та сталого розвитку. Польща, завдяки своєму різноманітному природному середовищу, численним національним паркам, біосферним резерватам і мальовничим сільським ландшафтам, посідає важливе місце серед європейських країн, де активно розвивається зелений туризм. Основна ідея екотуризму полягає не лише у відпочинку, а й у пізнанні природи та сприянні її охороні, що чудово узгоджується з польською концепцією сталого розвитку сільських територій.

Одним із найпривабливіших регіонів для екотуризму є Мазурія (див. рис. 3.4.1.), яку часто називають «країною тисячі озер». Тут розташовано десятки природних парків, у тому числі Мазурський ландшафтний парк, де можна спостерігати за птахами, подорожувати на байдарках або відпочивати на екологічно чистих фермах. Озера Миколайкі, Гіжицько та Снярдви приваблюють тих, хто прагне спокою, чистого повітря й води. Цей регіон є символом польського «зеленого відпочинку».



Рис. 3.4.1. Мазури [26].

Ще один напрям – Підляшшя, де розташований Біловезький національний парк, один із найстаріших у Європі. Це унікальне місце, де збереглися праліси з дикими зубрами, оленями й безліччю рідкісних видів птахів. У парку діють навчальні екостежки, туристичні центри та спостережні майданчики, які дозволяють побачити природу без шкоди для неї. Подорож сюди – це можливість доторкнутися до «живої історії природи».

Інший яскравий приклад – Бебжанський національний парк, який вважається «райським куточком» для орнітологів. Тут мешкає понад 270 видів птахів, серед них – журавлі, лелеки чорні та рідкісні орли. Туристи мають змогу брати участь у спеціальних турах для спостереження за птахами, користуючись лише екологічно безпечним транспортом – велосипедами або каяками.

Варто згадати й Татри – гори Польщі, де розташований Татранський національний парк. Тут практикують еко-маршрути, які знайомлять туристів з флорою й фауною гірського регіону, а також правилами безпечного пересування гірськими екосистемами. Подібні маршрути створено також у Бещадах, Судетах і Пенінському національному парку, де особливу увагу приділяють захисту рідкісних рослин і збереженню біорізноманіття.

Важливим напрямом польського екотуризму є агротуризм – відпочинок у сільських садибах, де гості знайомляться з місцевими традиціями, кулінарією, ремеслами та побутом. Такий тип подорожей особливо популярний у регіонах Малопольща, Підкарпаття, Вармінсько-Мазурське воєводство. Наприклад, у селі Залужже на південному сході країни фермери пропонують туристам брати участь у зборі трав, випіканні хліба за старовинними рецептами або навчанні народних ремесел. Це не лише збагачує досвід мандрівників, а й підтримує економіку малих громад, сприяючи збереженню автентичної культури.

Екотуризм у Польщі активно підтримується державними програмами та неурядовими ініціативами. Однією з таких є програма «Зелений маршрут –

Greenways Polska», що об'єднує мережу екологічних туристичних шляхів, які з'єднують природні, культурні та історичні об'єкти країни. Ці маршрути заохочують використання велосипедів, піших прогулянок та водних подорожей замість автомобілів, зменшуючи викиди в атмосферу та сприяючи екологічній свідомості туристів. Це так званий екоактивний туризм.

Крім того, в Польщі діє безліч екологічних освітніх центрів і музеїв природи, де проводяться воркшопи для дітей і дорослих, присвячені захисту довкілля. Наприклад, Центр екологічної освіти в Тухолі організовує інтерактивні лекції про лісові екосистеми, а в національному парку «Кампіноський» працюють спеціальні програми для школярів, які знайомлять молодь із практичними способами збереження природи.

Особливо важливим аспектом розвитку екотуризму у Польщі є залучення місцевих громад. Люди, які живуть поруч із природними парками, стають гідями, господарями екоферм, виробниками місцевих продуктів або майстрами сувенірів із природних матеріалів. Це створює робочі місця, зменшує міграцію молоді з сіл та формує новий тип відповідального ставлення до природи.

Таким чином, екотуризм у Польщі – це не просто модна тенденція, а цілісна система гармонійного співіснування людини й довкілля. Завдяки розвиненій інфраструктурі, природному різноманіттю та культурній спадщині країна демонструє приклад того, як можна поєднувати економічний розвиток із турботою про екосистеми. Екотуризм у Польщі стає не лише способом відпочинку, а й школою екологічної відповідальності, що надихає як місцевих мешканців, так і гостей країни.

РОЗДІЛ 4. АНАЛІЗ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ ПРИРОДНО-РЕКРЕАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ПОЛЬЩІ У ТУРИСТИЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

4.1. Польща в європейському туристичному просторі

Польща посідає важливе місце в європейському туристичному просторі завдяки поєднанню різноманітних природних ландшафтів, багатой культурно-історичної спадщини, розвиненої інфраструктури та конкурентної туристичної пропозиції. За останні десятиліття країна трансформувалася з регіону з переважно внутрішнім туризмом у значного гравця європейського ринку, що динамічно нарощує обсяги міжнародних туристичних потоків.

У європейському контексті Польща вирізняється також високою доступністю та конкурентним співвідношенням «ціна–якість», що особливо підкреслюється сучасними стратегіями розвитку туристичної галузі. Одним із ключових стратегічних напрямів є перехід від позиціонування країни як відносно дешевої дестинації до представлення її як місця з високою якістю туристичного продукту, безпекою та розвиненим сервісом. Така зміна дозволяє Польщі зміцнювати імідж сучасної, комфортної та екологічно відповідальної туристичної дестинації.

Важливе значення має й інтеграція Польщі у загальноєвропейські транспортні та туристичні мережі. Членство в Європейському Союзі сприяло покращенню мобільності туристів, розбудові інфраструктури, впровадженню європейських стандартів у сфері послуг, що істотно підвищило привабливість країни для іноземних відвідувачів. Завдяки вигідному місцю розташування Польща виконує функцію «туристичного мосту» між Західною та Східною Європою, приймаючи значні транзитні потоки.



Рис. 4.1.1. Варшава [5].

Туристичний сектор Польщі демонструє стійке зростання, яке не лише перевершує його допандемічні показники, але й позиціонує його як провідний напрямок у регіоні Центральної та Східної Європи (ЦСЕ). Хоча ширший європейський туристичний ринок демонстрував помірне зростання у першій половині 2025 року, при цьому кількість міжнародних туристів зросла на 3,3% у річному обчисленні, напрямки в Центральній та Східній Європі, включаючи Польщу, особливо столицю (див. рис. 4.1.1.), зафіксували особливо помітне збільшення кількості відвідувачів. Це перевищення показників свідчить про зростаючий інтерес мандрівників до регіону, зумовлений поєднанням унікальних культурних пропозицій, конкурентних цін та покращеної доступності [2].

Дані за другий квартал 2025 року підкреслюють винятковий імпульс розвитку Польщі. Країна зафіксувала 16,3% зростання кількості ночівель іноземних туристів, що є вражаючим показником у європейському контексті. Ця сильна траєкторія відновлення та зростання є значними, особливо порівняно з незначним зниженням на 0,7% кількості ночівель по всьому Європейському Союзу за той самий період. Це свідчить про те, що Польща успішно захоплює більшу частку внутрішньоєвропейського туристичного

ринку та все частіше розглядається як переконлива альтернатива більш традиційним напрямкам. Хоча такі туристичні гіганти, як Іспанія та Італія, продовжують домінувати в абсолютному обсязі міжнародного туризму, загалом забезпечуючи 168,6 мільйона ночівель у другому кварталі 2025 року, високі темпи зростання Польщі свідчать про динамічну зміну частки ринку та вподобань мандрівників [2].

Однак, більш детальний аналіз виявляє чітку структурну характеристику туристичного ринку Польщі порівняно із середнім показником по ЄС. У першому кварталі 2025 року іноземні відвідувачі становили лише 18,6% усіх ночівель у Польщі, що значно нижче за середній показник по ЄС – 45,6%. Це підкреслює глибоку важливість внутрішнього ринку як основи польської туристичної економіки, що забезпечує стабільність та стійкість. Хоча сильна внутрішня база є перевагою, нижча частка міжнародних поїздок також вказує на значну можливість для зростання у залученні та утриманні іноземних відвідувачів. Натомість, такі напрямки, як Латвія та Мальта, зафіксували значне збільшення ночівель іноземних відвідувачів – на 18,5% та 17,2% відповідно, що свідчить про те, що інші країни Центральної та Східної Європи та Середземномор'я також агресивно конкурують за міжнародний ринок. Тому виклик і можливість Польщі полягають у використанні її поточного імпульсу для розширення своєї міжнародної присутності, зберігаючи при цьому міцну внутрішню основу [2].

Наріжним каменем конкурентної переваги Польщі на європейському туристичному ринку є її приваблива цінова пропозиція, що ґрунтується на високому рівні доступності. В економічному кліматі, де фінансові міркування залишаються головним пріоритетом для мандрівників, економічна ефективність Польщі є потужним магнітом для широкого кола туристів, від бюджетних туристів до сімей, які шукають відпочинок за вигідною ціною.

Порівняльний аналіз вартості подорожей по всій Європі за 2025 рік яскраво ілюструє цю перевагу. Польща посідає 40 місце в Європі серед найдорожчих країн для подорожей, із середньою денною вартістю, яка

оцінюється в 69,28 євро. Це позиціонує її як значно доступніший варіант, ніж багатьох її регіональних конкурентів. Наприклад, сусідня Чеська Республіка, ще одне популярне місце призначення в Центральній та Східній Європі, посідає 27 місце зі значно вищою середньою денною вартістю – 123,19 євро. Ця значна різниця в цінах на проживання, харчування та розваги дозволяє Польщі приваблювати мандрівників, які в іншому випадку обрали б напрямки у Західній Європі або навіть у своїх дорожчих регіональних аналогах. Така доступність подовжує потенційну тривалість перебування відвідувачів і збільшує їхні дискреційні витрати на місцеві визначні пам'ятки, роздрібні магазини та культурний досвід, тим самим посилюючи економічний вплив кожного візиту.

Хоча зростання операційних витрат та інфляції призводить до підвищення цін на подорожі по всьому континенту, що може вплинути на бюджетних туристів, нижча базова структура витрат Польщі забезпечує певний рівень ізоляції. Країна здатна поглинути частину цього інфляційного тиску, залишаючись при цьому дуже конкурентоспроможною за ціною. Однак галузь повинна стратегічно підходити до управління делікатним балансом між доступністю та якістю. Ціннісна пропозиція, що базується виключно на низькій вартості, вразлива до ринкових змін і може приваблювати сегменти відвідувачів з меншими витратами. Тому стратегічним імперативом для Польщі є еволюція її ціннісної пропозиції від «дешевої» до «високої цінності». Це передбачає акцентування уваги на винятковій якості об'єктів культурної спадщини, незайманій природі ландшафтів, високому стандарті сектору гостинності, що розвивається, а також безпеці та захищеності місця призначення. Успішно доносячи інформацію про те, що нижча ціна не означає нижчу якість вражень, Польща може зміцнити свої ринкові позиції та побудувати більш сталу туристичну модель, яка зацікавить ширшу та більш прибуткову міжнародну аудиторію [2].

Польща сьогодні не просто гравець на європейському туристичному ринку – вона активно нарощує свій потенціал і вже демонструє високі темпи

зростання. У контексті Європи це означає нову «альтернативу» традиційним напрямкам, поєднання природи та культури, які приваблюють як внутрішніх, так і міжнародних туристів. Щоб повністю реалізувати свій потенціал і зайняти значущу позицію в європейському туристичному просторі, Польщі варто продовжувати стратегічне вдосконалення, інвестувати в якість і сталий розвиток туристичних продуктів.

4.2. Аналіз динаміки туристичних потоків: внутрішній та міжнародний туризм, туристичні регіони Польщі: сильні та слабкі сторони, економічне значення туризму для країни

У Польщі туристичний сектор за останні роки переживає складний, але водночас перспективний розвиток. Як внутрішній туризм (подорожі самих поляків по країні), так і міжнародний (прибуття іноземних гостей) демонструють помітні тренди – зокрема, зростання, відновлення після криз, а також певні структурні зміни.

Внутрішній туризм в Польщі набуває дедалі більшої ваги. Згідно з даними World Travel and Tourism Council (WTTC), вже у 2025 році витрати польських туристів на відпочинок по країні прогнозуються на рівні приблизно 44,9 млрд злотих, що на 10,8 % більше ніж у 2019 році – до пандемії [2].

Крім того, в 2021 році внутрішній туризм показав відносно швидке відновлення – кількість внутрішніх туристичних подорожей майже досягла допандемічного рівня (див. рис. 4.2.1.) [2].

У 2023 році статистика свідчить, що внутрішній туризм досяг «піку» з 29,2 млн гостей, які скористалися туристичними послугами.

Ці дані вказують, що для Польщі внутрішній ринок туристичних послуг є опорою стабільності: поляки все більше подорожують своєю країною, відкриваючи нові регіони, обираючи відпочинок в горах, на озерах або на морському узбережжі. Також це означає, що регіони країни отримують вигоду

від розвитку інфраструктури, житлових послуг, транспорту, а місцеві економіки активізуються через внутрішній попит.

Що стосується міжнародного туризму, то Польща також демонструє позитивні тенденції, але з певними нюансами. У 2019 році країна зафіксувала приблизно 21,2 млн міжнародних туристичних прибуттів.

Після пандемії у 2020 році цей показник знизився до 8,4 млн, тобто падіння склало понад 60 %. Втім, вже у 2023 році міжнародний туризм практично повернувся до довоєнних показників: цифри свідчать про ~94,7 % від рівня 2019 року [2].

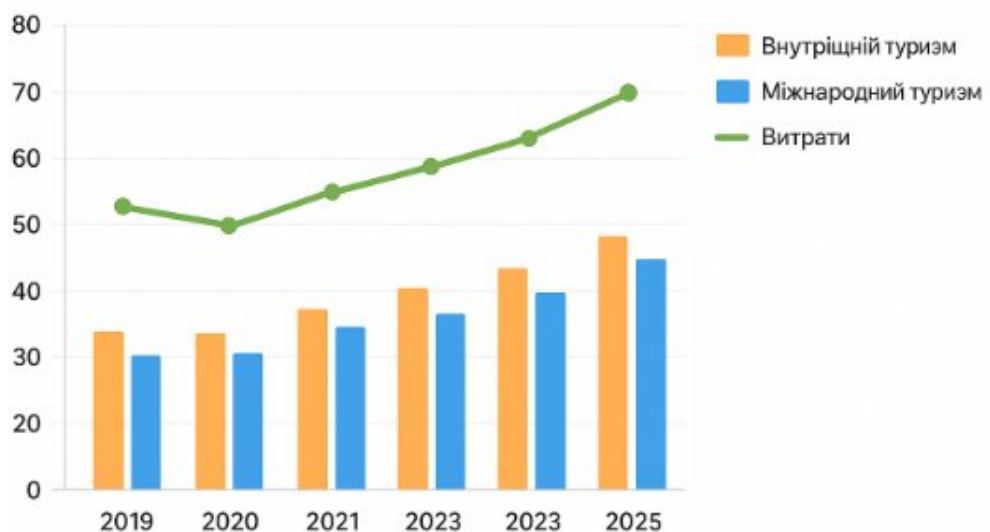


Рис.4.2.1. Динаміка туризму в Польщі (власне дослідження)

Дані за першу половину 2025 року підтверджують стійку тенденцію до зростання туристичної галузі Польщі, що свідчить про остаточний перехід від відновлення до фази розширення. За даними Головного статистичного управління Польщі (GUS), загальна кількість туристів, яких прийняли за перші два місяці 2025 року, досягла 5,2 мільйона, що значно більше, ніж 4,61 мільйона, зареєстрованих за аналогічний період 2024 року. Цей імпульс додатково підтверджується 12,8 мільйонами ночівель, зареєстрованих у січні та лютому 2025 року, порівняно з 11,64 мільйонами у попередньому році. Такий сильний початок року задає позитивний тон загальним показникам сектору [2].

Зростання не обмежується лише першими місяцями. Аналіз Європейської туристичної комісії (ЕТС) показує, що країни Центральної та Східної Європи, включаючи Польщу, зафіксували помітне збільшення кількості відвідувачів протягом другого кварталу 2025 року. Зокрема, Польща зазнала особливо сильного відновлення міжнародного туризму, зі збільшенням кількості ночівель іноземних відвідувачів на 16,3% у другому кварталі 2025 року. Таке активне зростання кількості міжнародних туристів підкреслює зростаючу привабливість Польщі на європейській арені.

Хоча ширший туристичний ринок Європейського Союзу демонстрував ознаки помірною зростання, з незначним зниженням загальної кількості ночівель на 0,2% у першому кварталі 2025 року порівняно з попереднім роком, показники Польщі виділяються. Ця траєкторія свідчить про те, що Польща захоплює більшу частку регіонального туристичного ринку, завдяки привабливій ціннісній пропозиції та розширенню спектру визначних пам'яток. Звіт Європейської туристичної комісії за другий квартал 2025 року підтверджує цю тенденцію, визначаючи регіон Центральної та Балтійської Європи, до якого входить Польща, як регіон зі значним зростанням туризму. Постійні позитивні дані протягом кількох кварталів підтверджують наратив про сектор на шляху сталого зростання, подолання попередніх рекордів та встановлення нових орієнтирів ефективності на наступні роки.

За прогнозами, вклад міжнародного туризму у витрати (споживання іноземних туристів) до кінця 2025 році складе орієнтовно 76,9 млрд злотих, що лише на 2,8 % нижче ніж до 2019 році. Однак важливо зазначити, що хоча кількість міжнародних гостей зростає, їхні витрати на кожного туриста, а також інтенсивність перебування, можуть бути менш високими, ніж у деяких конкурентних країнах. Це ставить завдання перед Польщею щодо підвищення патримоніалу (маєтку) для іноземного туриста.

Хоча міжнародний туризм у Польщі поступається за масштабами внутрішньому, його темпи зростання залишаються динамічними, що свідчить про поступове посилення привабливості країни на світовій туристичній арені.

За перші два місяці 2025 року Польщу відвідало 960 350 іноземних туристів, що перевищує показник 2024 року (859 980 осіб). У другому кварталі року темпи зростання ще більше прискорилися – кількість ночівель гостей з-за кордону збільшилася на 16,3% у річному вимірі [2].

Попри позитивні тенденції, ключовим викликом для міжнародного туризму залишається рівень витрат іноземних відвідувачів. Хоча кількість туристів зростає, обсяги їхніх витрат залишаються нижчими, ніж до пандемії. Прогноз на 2025 рік передбачає, що загальна сума витрат складе 76,9 млрд злотих, тобто на 2,8% менше, ніж у 2019 році. Цей показник вказує на необхідність удосконалення туристичної пропозиції – розвитку послуг преміум-класу, розширення культурно-розважальних можливостей і стимулювання туристів до довшого перебування.

Подолання цього «розриву у витратах» стане одним із пріоритетних завдань польського туризму. Підвищення якості туристичних продуктів, збільшення тривалості подорожей та орієнтація на індивідуальні враження дозволять не лише зміцнити позиції Польщі на міжнародному ринку, але й забезпечити збалансоване та стале зростання туристичного сектору загалом.

Туристичний сектор Польщі переживає період безпрецедентного зростання у 2025 році, демонструючи надзвичайну стійкість та позиціонуючи себе як вагомий внесок у національну економіку. Повністю оговтавшись від глобального спаду, сектор зараз перевершує докризові показники за ключовими показниками, включаючи кількість відвідувачів, економічний внесок та зайнятість [2].

Відродження туристичного сектору Польщі безпосередньо призводить до суттєвих макроекономічних вигод, закріплюючи його роль як життєвої опори національної економіки. Прогнози Всесвітньої ради з подорожей та туризму (WTTC) на 2025 рік вказують на важливий етап розвитку, оскільки очікується, що загальний внесок сектору в національну економіку досягне 165,5 мільярда злотих. Ця цифра становить 4,4% від загального ВВП Польщі та знаменує собою значне зростання на 5,9% порівняно з піком до пандемії,

зафіксованим у 2019 році. Це досягнення не лише свідчить про повне економічне відновлення, але й сигналізує про підвищену здатність сектору створювати цінність та стимулювати національне економічне зростання [8].

У ширшому європейському контексті прогнозується, що до кінця 2025 року сектор подорожей та туризму ЄС зробить внесок у регіональну економіку майже 1,9 трильйона євро, що становитиме 10,5% від загальної економіки ЄС. Високі показники Польщі є ключовим компонентом цього континентального відродження [2].

Окрім прямого внеску у ВВП, туристичний сектор є критично важливим двигуном створення робочих місць. Прогнозується, що у 2026 році галузь підтримуватиме загалом 901 100 робочих місць по всій країні. Ця цифра варта уваги, оскільки вона перевищує рівень зайнятості, що спостерігався у 2019 році, що свідчить про те, що зростання сектору створює відчутні та широкі можливості працевлаштування для польської робочої сили. Цей внесок у ринок праці є невід'ємною частиною підтримки місцевої економіки, сприяння розвитку навичок та забезпечення розподілу економічних вигод від туризму між різними громадами. Здатність сектору створювати та підтримувати робочі місця підкреслює його важливість не лише як економічного рушія, але й як джерела соціальної стабільності та процвітання [2].

Туризм забезпечує розвиток регіонів, особливо тих, що мають природні та культурні ресурси – гори, озера, узбережжя, історичні міста. Це означає: створення робочих місць у сільській місцевості; зростання доходів для місцевих домогосподарств через гостинність і супутні сервіси; стимулювання інфраструктурних проектів (транспорт, готелі, заходи); покращення іміджу країни та підвищення привабливості для іноземних інвесторів [2].

Регіональні аспекти особливо важливі для сталого розвитку: зарядка туризму може бути інструментом вирівнювання економічних можливостей між регіонами.

Безпрецедентне зростання туристичного сектору Польщі не є монолітно розподіленим явищем; воно радше глибоко вкорінене у стратегічному

регіональному розвитку та значних постійних інвестиціях у національну інфраструктуру. Синергетичний зв'язок між цілеспрямованими інвестиціями, покращеним сполученням та розвитком різноманітних регіональних пам'яток є основою поточного успіху країни в галузі туризму та її майбутнього потенціалу.

4.3. Новітні тренди: екотуризм, культурний та медичний туризм

У сучасному глобальному туристичному ринку набувають популярності три ключові напрями, які формують новий облік подорожей – це екотуризм, культурний туризм та медичний (оздоровчий) туризм. У випадку Польщі ці напрями виявляють істотний потенціал і вже зараз відзначаються помітним зростанням. Країна має всі передумови, щоб стати визнаним центром цих видів туризму в Центральній Європі.

Екотуризм означає подорожі, орієнтовані на збереження природи, мінімальний вплив на навколишнє середовище і глибше занурення в природні ландшафти. У Польщі екотуризм вже набирає обертів: країна має 23 національні парки та численні охоронювані території. Це створює чудову платформу для «низькоімпактних» форм відпочинку – прогулянки, спостереження за дикою природою, вело- та пішохідні маршрути. Наприклад, Тухольський ліс став популярним серед любителів екологічних подорожей, із маршрутами вздовж озер і лісових масивів.

За офіційними даними, у 2023 році Польща прийняла 36,2 млн ночівель туристів, що свідчить про відновлення попиту, у тому числі і в екологічних сегментах [14]

При цьому документ уряду Польщі зазначає, що агротуристичних господарств – важливої складової екотуризму – в країні зросло з кількох сотень до майже 8 000. Таким чином екотуризм показує не лише потенціал відпочинку, але й соціально-економічну користь: розвиток сільських регіонів, створення нових місць праці, збереження біорізноманіття.

Культурний туризм Польщі є одним із ключових напрямів розвитку національної туристичної галузі та відіграє важливу роль у формуванні позитивного іміджу країни на міжнародній арені. Завдяки багатій історії, численним архітектурним пам'яткам, традиціям і культурним подіям Польща стала привабливим центром для туристів, які цікавляться спадщиною Європи, мистецтвом та духовністю.

Польща має величезний потенціал у сфері культурного туризму, адже на її території розташовано 17 об'єктів, включених до Списку всесвітньої спадщини ЮНЕСКО. Серед них – історичний центр Кракова, старе місто у Варшаві, замок Тевтонського ордену в Мальборку, соляні копальні у Величці та Бохні, а також Аушвіц-Біркенау – музей та меморіальний комплекс, що зберігає пам'ять про трагічні події Другої світової війни. Ці місця не лише приваблюють мільйони відвідувачів, але й виконують важливу освітню та моральну функцію, нагадуючи про минуле людства.

Одним із найпопулярніших напрямів культурного туризму є Краків – колишня столиця Польщі, місто з багатою історією, у якому збереглися середньовічні пам'ятки, костели, музеї, галереї та університетські традиції. Щороку тут проводяться численні культурні події, серед яких Краківський кінофестиваль, фестиваль єврейської культури у районі Казімеж, а також святкування Днів Кракова. Такі заходи сприяють розвитку креативних індустрій і залученню молоді до культурного життя.

Варшава, сучасна столиця Польщі, також має потужний культурний потенціал. Відбудоване після війни старе місто, внесене до списку ЮНЕСКО, є символом відродження нації. Тут розташовані Національний музей, Музей Фредеріка Шопена, Центр сучасного мистецтва «Уяздовський замок» та численні театри, що пропонують туристам насичену культурну програму.

Особливе місце займає музичний туризм, пов'язаний із відомими польськими композиторами – насамперед Фредеріком Шопеном і Кшиштофом Пендерецьким. У Варшаві щороку проходить Міжнародний фестиваль Шопена, який приваблює шанувальників класичної музики з усього

світу. У різних містах Польщі можна відвідати тематичні музеї, концертні зали та культурні маршрути, присвячені життю і творчості цих митців.

Не менш популярним є паломницький туризм, адже Польща – країна з глибокими релігійними традиціями. Одним із найвідоміших центрів духовного туризму є Ченстохова, де розташований монастир Ясна Гура з іконою Чорної Мадонни – святинею, яку щорічно відвідують мільйони паломників. Іншим важливим напрямом є місто Вадовіце – батьківщина Папи Римського Івана Павла II, куди також приїжджають туристи з різних країн.

Культурний туризм Польщі активно підтримується державою та місцевими органами влади. Польська туристична організація реалізує програми популяризації культурної спадщини, такі як «Польща – серце Європи», а також розробляє тематичні маршрути – наприклад, «Шлях дерев'яної архітектури» у Малопольському воєводстві чи «Піастівський шлях», який знайомить туристів із ранньою історією польської державності.

Важливу роль у розвитку культурного туризму відіграють і сучасні фестивалі, що поєднують традицію та інновацію. Наприклад, Open'er Festival у Гдині та Off Festival у Катовіце приваблюють молодь із різних країн, поєднуючи музику, мистецтво, моду та гастрономію [27].

Міністерство економіки у 2012–2015 рр. розробило програму розвитку медичного туризму Польщі. Починаючи з 2017 року, медичний туризм перманентно перебуває в полі підтримки Міністерства розвитку. Республіка Польща бере активну участь у світових форумах з медичного туризму. Наприклад, у 2018 р. польська делегація потрапила у ТОП-3 країн за масштабами презентаційних заходів у рамках 10-го форуму міжнародного медичного туризму в Лос-Анджелесі. Цей форум у глобальному масштабі визнаний як найбільша світова подія, зорієнтована на розвиток міжнародного медичного туризму. У 2018 р. він зібрав понад три тисячі учасників, у тому числі – значну кількість посередників на ринку медичних послуг, представників страхового бізнесу, спеціалістів з маркетингу та просування. Туристична організація Польщі, реалізуючи проект з просування

національних медичних послуг, у співпраці з представниками бізнесу, запропонувала інноваційні технології за низкою напрямів: одноденна хірургія, ортопедія, лікування наркоманії, реабілітація та догляд за літніми людьми. Традиційно проводиться Конгрес медичного туризму Польщі. Під час 3-го Конгресу (Краків, 2018 р.) розглядалися шляхи покращення використання медичного потенціалу в туристичній сфері країни [27].

Розвиток медичного туризму Польщі буде зумовлений припливом туристів з-за кордону, демографічними змінами, які, безсумнівно, пов'язані зі старінням суспільства, і підвищенням поінформованості (обізнаності) людей. Тому необхідно інтегрувати та координувати дії на всіх рівнях державного управління, як на цьому акцентують менеджери туристичних кластерів, організацій і установ медичного туризму. Існує потреба у розробленні загальнонаціональної концепції дій, загальної стратегії. Це має супроводжуватися прямими інвестиціями іноземних компаній, що значною мірою сприятиме економічному зростанню країни-реципієнта медичного туризму, розвитку сучасних технологій, медичної інфраструктури, людського капіталу, бізнес-знань, а також осучасненню управління організаціями [27].

4.4. Перспективи розвитку туристично-рекреаційного потенціалу Польщі, стратегії та державна політика у сфері туризму, пропозиції щодо вдосконалення використання туристичного потенціалу

Однією з ключових можливостей розвитку туристичного сектору Польщі є стратегічне розширення напрямів сталого та екологічно відповідального туризму. У світі дедалі зростає усвідомлення необхідності бережливого ставлення до природи та прагнення подорожувати з користю для довкілля, і саме Польща має чудові передумови, щоб стати лідером цього напрямку. Країна послідовно демонструє прихильність принципам сталого розвитку, поєднуючи охорону природних ресурсів із збереженням культурної спадщини. Такий підхід не лише відповідає актуальним запитам міжнародного

туристичного ринку, а й створює можливість для формування унікальної ідентичності польського туристичного продукту, здатного зацікавити екологічно свідомих і культурно поінформованих мандрівників.

Інвестиції у «зелену» туристичну інфраструктуру вже активно здійснюються. Все більше готелів і курортів переходять на відновлювані джерела енергії, застосовують системи збереження води та управління відходами. Великі міста – Варшава, Краків, Вроцлав – впроваджують екологічні ініціативи, зокрема розвиток веломереж, міських велосипедних прокатів і збільшення кількості електромобілів. Водночас модернізована залізнична система країни забезпечує низьковуглецеву альтернативу для внутрішніх і міжнародних подорожей, що робить Польщу привабливою для туристів, які дбають про екологію. Такі кроки не лише скорочують вуглецевий слід туризму, а й покращують загальний комфорт перебування, створюючи чистіше, гармонійніше міське середовище.

Природні ресурси Польщі – зокрема національні парки, Татри, Бещади, Мазурські озера – формують потужну базу для розвитку екотуризму. Ці території надають змогу організовувати активні види відпочинку з мінімальним впливом на довкілля: пішохідні маршрути, велотуризм, спостереження за дикою природою, фототури. Проте головним викликом залишається збалансування між популяризацією цих територій і збереженням екосистем. Ефективне управління потоками туристів, контроль пропускну здатності парків, інвестиції у зелену інфраструктуру та навчання персоналу мають стати пріоритетами. Важливо також стимулювати подорожі у менш відомі регіони – Підляшшя, Люблінщину, Свентокшиське воєводство, – щоб розподілити економічні вигоди рівномірніше та запобігти перевантаженню популярних місць. Правильне позиціонування таких «тихих» напрямів як осередків справжнього, природного та культурного досвіду може закріпити за Польщею репутацію одного з провідних європейських центрів сталого туризму.

Окрім екологічних напрямів, Польща має значний потенціал розвитку нішевого туризму – насамперед у сферах оздоровчого та культурного відпочинку. Світовий ринок wellness-туризму демонструє динамічне зростання, адже все більше мандрівників обирають подорожі, спрямовані на відновлення фізичного та психічного балансу. За оцінками Ініціативи оздоровчого туризму (WTI), Польща посилює свої позиції у цій галузі, розвиваючи мережу спа-курортів і оздоровчих центрів, що мають давні традиції, але потребують сучасного оновлення й міжнародного визнання.

Для ефективного використання цього потенціалу необхідно модернізувати лікувальні заклади, створити міжнародно сертифіковані програми wellness-відпочинку та інтегрувати природні ресурси у туристичну пропозицію. Ідеальними регіонами для розвитку такого туризму є Балтійське узбережжя – з його чистим морським повітрям і спокійною атмосферою – та гірські райони, зокрема Татри, де можна поєднати спа-процедури з йогою, медитацією та природними терапіями. Розробка комплексних оздоровчих пакетів, що поєднують традиційні польські методики з інноваційними підходами, сприятиме залученню заможних туристів і збільшенню середнього рівня витрат, а також допоможе подовжити туристичний сезон поза межами літа.

Водночас культурна спадщина Польщі залишається важливим фактором привабливості країни. На її території знаходяться численні об'єкти Світової спадщини ЮНЕСКО, а міста Краків, Гданськ, Варшава є одними з найвідвідуваніших у Центральній Європі. Проте подальший розвиток має ґрунтуватися не лише на традиційному огляді пам'яток, а на створенні інтерактивних і глибших культурних вражень. Просування регіональних традицій, ремесел, музики, гастрономії, а також розробка тематичних маршрутів (наприклад, «Шлях Шопена» або «Гастрономічна карта Польщі») сприятиме залученню нових цільових груп.

Яскравим прикладом сучасного підходу є Лодзь – колишній промисловий центр, який перетворився на осередок мистецтва, дизайну та

креативної індустрії. Такі приклади показують, як культурне оновлення може стати драйвером розвитку туризму. Головне завдання держави і місцевих органів полягає в тому, щоб комерціалізація культурної спадщини не призводила до втрати її автентичності, а економічні вигоди поверталися до місцевих громад.

Туризм у Польщі посідає дедалі важливіше місце у структурі національної економіки, виступаючи рушієм регіонального розвитку, зайнятості та міжнародного іміджу країни. Урядова політика у цій сфері спрямована на поєднання економічного зростання з інноваційністю, конкурентоспроможністю та сталим розвитком. Польща, як член Європейського Союзу, орієнтується на європейські стандарти управління туристичною галуззю, але водночас формує власну стратегію, що враховує регіональні особливості та потенціал кожного воєводства.

Державне регулювання туризму в Польщі здійснюється Міністерством спорту і туризму, до складу якого входить департамент туризму, головною метою діяльності якого є розвиток та регулювання туристичної індустрії. Важливу роль у регулюванні та реалізації туристичної політики Польщі відіграє Польська палата туризму, яка об'єднує підприємства галузі та представляє їхні економічні інтереси. Її діяльність охоплює впровадження сучасних технологій у туристичний сектор, співпрацю з державними установами – міністерствами економіки, фінансів, регіонального розвитку, спорту і туризму, а також з прикордонною службою, Польською туристичною організацією та Інститутом туризму. Палата бере участь у формуванні туристичного законодавства, гармонізуючи його з європейськими стандартами якості послуг, захищає права польських підприємців від надмірної конкуренції з боку іноземних компаній, а також долучається до розроблення державних і регіональних стратегій розвитку туризму. Вона активно співпрацює з міжнародними туристичними організаціями та представляє Польщу на національних і світових виставках [34].

Ще одним ключовим інститутом є Агенція розвитку туризму Польщі, яка зосереджується на практичній реалізації туристичної політики. Її головні завдання включають проведення туристичного аудиту, створення конкурентоспроможних туристичних продуктів, розроблення бренду країни, здійснення маркетингових комунікацій та підготовку бізнес-планів у сфері туризму [34].

Основним стратегічним документом, що визначає пріоритети розвитку туризму, є Стратегія відповідального розвитку 2020 (перспектива до 2030 року), у якій туризм визначено одним із ключових секторів для економічного зростання. Документ підкреслює необхідність створення Польщі як безпечного, доступного та відкритого туристичного напрямку, що розвивається на основі природної та культурної спадщини країни [45]. Окрему роль у формуванні політики відіграє Програма розвитку туризму до 2020 року, яка встановлювала конкретні цілі, спрямовані на розвиток конкурентного та інноваційного туризму, підвищення кваліфікації працівників, удосконалення системи управління та стимулювання місцевих економік через розвиток туристичних послуг [49].

Після пандемії COVID-19 Польща адаптувала свою стратегію, розробивши Інтегровану стратегію управління маркетинговими комунікаціями в туризмі Польщі до 2030 року, що зосереджується на промоції країни як сучасного туристичного бренду, розвитку сталого туризму та впровадженні нових цифрових технологій у сферу маркетингу. Ці документи створюють стратегічну базу, яка охоплює довгострокове планування до 2030 року, підвищення конкурентоспроможності, інноваційність і баланс між економічним зростанням та охороною довкілля [57].

Одним із ключових напрямів державної політики є підвищення конкурентоспроможності польського туризму через підтримку малого та середнього бізнесу, стимулювання цифровізації, впровадження аналітики великих даних (Big Data) для управління потоками туристів та модернізацію систем управління. У рамках відновлення після пандемії уряд запровадив

спеціальні гранти та ваучери, які стимулюють внутрішній туризм і підтримують підприємців галузі [37].

Важливим елементом державної стратегії є орієнтація на сталий розвиток. Польща активно впроваджує екологічні стандарти у сфері туризму, прагнучи зменшити негативний вплив на довкілля та зберегти культурну спадщину. Особливу увагу приділено розвитку сільського туризму як інструменту місцевого економічного зростання. У наукових дослідженнях підкреслюється, що саме екотуризм і локальні ініціативи забезпечують баланс між економічними вигодами та екологічною стабільністю.

Крім того, уряд реалізує стратегію регіонального розвитку, яка спрямована на зменшення диспропорцій між великими туристичними центрами, як-от Краків і Варшава, та периферійними районами. Регіональні стратегії передбачають активізацію туризму в менш відомих регіонах, створення локальних брендів та інвестиції в інфраструктуру. Прикладом є проєкт «House of Polish Tourism Territorial Brands», який має на меті формування туристичних брендів регіонів та підвищення їхньої видимості на європейському ринку [37].

Важливу роль відіграє і маркетингова політика. Польська туристична організація активно просуває імідж Польщі за кордоном, організовує кампанії на ключових ринках (Німеччина, Велика Британія, Скандинавія) та розвиває партнерства з іноземними операторами. У межах брендової стратегії до 2030 року планується акцентувати увагу на пригодницькому, культурному, морському та релігійному туризмі, а також на концепції «safe destination», що зміцнює довіру іноземних відвідувачів.

Значною підтримкою для галузі стала Програма польських туристичних ваучерів, запроваджена після пандемії. Вона передбачала виділення ваучерів номіналом 500 злотих на кожну дитину для подорожей усередині країни, що сприяло зростанню внутрішнього туризму та підтримці місцевих бізнесів. Паралельно створено фонд грантів для малих і середніх підприємств у сфері туризму, який становив близько 300 мільйонів злотих [37].

Інвестиції в інфраструктуру залишаються важливим напрямом політики: держава модернізує дороги, залізничне сполучення, готельну базу та туристичні об'єкти, підвищуючи доступність регіонів. Такі кроки сприяють рівномірнішому розподілу туристичних потоків по країні, стимулюють економічну активність у менш розвинених регіонах і підтримують баланс між кількістю відвідувачів та екологічною стійкістю.

Водночас політика Польщі стикається з певними викликами. Серед них – необхідність підвищення якості туристичних послуг, збільшення середніх витрат туристів, продовження тривалості їхнього перебування та забезпечення балансу між популярністю туристичних напрямків і ризиком перевантаження. Європейські дослідження, зокрема у виданні *Le Monde*, підкреслюють, що Польща поступово стає популярною серед іноземців, проте потребує подальших інвестицій у якість послуг і культурну інфраструктуру [37].

Перспективи розвитку польського туризму залишаються позитивними. В урядових і наукових звітах наголошується, що до 2030 року основними пріоритетами будуть інноваційність, цифровізація, сталий розвиток і соціальна інтеграція. Зростаюча роль регіонів, розвиток екотуризму, формування нових туристичних маршрутів і брендів сприятимуть підвищенню конкурентоспроможності Польщі на європейському ринку. Таким чином, державна політика у сфері туризму демонструє системний підхід: від стратегічних документів до конкретних програм підтримки. Туризм розглядається не лише як сектор відпочинку, а як важливий механізм економічного зростання, зайнятості, регіонального розвитку та соціальної згуртованості.

Польща поступово закріплює свої позиції як одна з найдинамічніших туристичних держав Центрально-Східної Європи, а реалізація стратегій до 2030 року забезпечить їй міцну основу для сталого розвитку, інновацій та підвищення міжнародної конкурентоспроможності.

Позитивна траєкторія розвитку у туристичній сфері підкріплюється переконливою ціннісною пропозицією Польщі, яка поєднує доступність,

репутацію безпечного регіону, багату культурну спадщину та різноманітні природні ландшафти.

Однак, щоб підтримувати цей імпульс і впоратися зі складнощами ринку, що розвивається, потрібно перейти від моделі, орієнтованої на зростання, до моделі, зосередженої на стратегічному, сталому розвитку. Поточний бум представляє як чудову можливість, так і низку викликів, які вимагають проактивного управління. Ключові проблеми включають постійний розрив у витратах міжнародних відвідувачів, ризик надмірної концентрації у встановлених центрах, таких як Краків і Балтійське узбережжя, а також необхідність підтримувати конкурентну перевагу в міру розвитку ринку.

На основі цього хочеться запропонувати такі стратегічні рекомендації, які допоможуть сторонам державного та приватного секторів максимізувати довгострокову цінність та забезпечити стійкість сектору:

- покращення міжнародної ціннісної пропозиції та подолання розриву у витратах: Хоча внутрішній туризм забезпечує стабільну основу, цілеспрямована стратегія є важливою для збільшення кількості міжнародних прибуттів та витрат. Це передбачає вихід за рамки нарративу «доступності» для активного просування преміального досвіду, нішевих ринків, таких як оздоровчий та культурний туризм, а також ділових поїздок. Інвестиції в складні кампанії цифрового маркетингу, спрямовані на високоцінні ринки, мають вирішальне значення для зміни міжнародного сприйняття та демонстрації глибини пропозицій Польщі;
- стимулювання регіональної диверсифікації та інвестування в нові напрямки: для зменшення ризиків надмірного туризму та забезпечення більш справедливого розподілу економічних вигод необхідно докласти узгоджених зусиль для розвитку та просування менш відомих регіонів. Помітне зростання таких напрямків, як Лодзьке воєводство та Балтійське узбережжя, демонструє явний потенціал. Стратегічні

державні інвестиції в транспортну інфраструктуру, у поєднанні зі стимулами для розвитку приватного сектору якісного житла та визначних пам'яток у нових регіонах, матимуть вирішальне значення для розподілу потоків відвідувачів та продовження традиційного туристичного сезону;

- пріоритет сталого розвитку та управління якістю: Довгострокове здоров'я туристичного сектору Польщі залежить від збереження її природних та культурних активів. Впровадження національних стандартів сталого туризму, заохочення екологічної сертифікації для бізнесу та інвестування в зелену інфраструктуру є вкрай важливими.

Крім того, зі зростанням попиту, підтримка якості послуг має першочергове значення. Інвестиції в навчання та розвиток робочої сили є важливими для задоволення та перевищення очікувань більш різноманітної та вимогливої міжнародної клієнтури. Постійні інвестиції в сполучення та інфраструктуру залишаються основоположною вимогою для будь-якого майбутнього зростання.

Завдяки впровадженню цих стратегічних напрямків – підвищення міжнародної цінності, сприяння регіональній диверсифікації та впровадження сталого розвитку – Польща може ефективно керувати своїм поточним успіхом, пом'якшувати майбутні ризики та будувати більш стійку та прибуткову туристичну економіку [37].

ВИСНОВКИ

В даній роботі досліджено, що туристичний потенціал є сукупністю туристичних ресурсів та туристичних можливостей певної території, які органи державного управління використовують і можуть в перспективі використати для консолідації суспільства на державному, регіональному та місцевому рівнях. За допомогою туристичного потенціалу можна сформувати сукупність конкурентних переваг тієї чи іншої території (країни, регіону чи окремого населеного пункту), яка завдяки ефективним і чітким рішенням та механізмам державного управління має здатність обслуговувати цільові туристичні ринки, відповідаючи попиту на туристичні послуги та туристичній пропозиції як основним важелям світового та національного туристичних ринків.

Доведено, що туристичний потенціал є унікальною особливістю Польщі, яку можна використовувати для покращення соціально-економічного становища місцевого населення та країни загалом за рахунок надходжень від прибутків туристичної галузі до державного та місцевих бюджетів, а також для консолідації населення за допомогою туристичної кооперації різних територій та створення позитивного туристичного іміджу країни, що є, у свою чергу, об'єктом дослідження та впливу з боку державного управління.

Теоретичні аспекти дослідження показали, що природно-рекреаційний потенціал є ключовим чинником формування конкурентоспроможності туристичної території. Застосовані методологічні підходи дозволили розглядати рекреаційні ресурси не лише як природні компоненти, а як економічний, інформаційний та соціальний ресурс, що впливає на розвиток туристичної індустрії. Особливо важливим є те, що ефективність

використання природних ресурсів залежить від їх якісної оцінки, інформатизації, доступності та туристичної промоції.

У ході аналізу сучасного стану туристичної діяльності встановлено, що Польща демонструє стабільне зростання як внутрішнього, так і міжнародного туризму. Суттєве відновлення після кризових періодів і стале зростання туристичних потоків свідчать про ефективність державної стратегії у сфері туризму. Підтримка з боку уряду, розвиток інфраструктури, акцент на сталому туризмі, регіональному розвитку та міжнародній конкурентоспроможності сприяють зміцненню позицій Польщі на туристичній карті Європи.

Проведене дослідження підтвердило, що найперспективнішими напрямками розвитку природно-рекреаційного потенціалу країни є екотуризм, медичний і культурний туризм, бальнеологія, розвиток курортів на основі мінеральних вод і соляних ресурсів, морська рекреація та гірський туризм. Особливої уваги заслуговує активне залучення місцевих громад до управління туристичною діяльністю, що формує економічну стійкість регіонів та забезпечує збереження природної спадщини.

Разом із тим було визначено низку проблем: нерівномірність розвитку туристичних регіонів, сезонність туризму, антропогенний тиск на природні території, потреба у підвищенні якості інформаційних та промоційних ресурсів. Вирішення цих питань можливе через подальшу модернізацію інфраструктури, підтримку сталого розвитку, екологічний контроль, удосконалення регіональної політики та активну міжнародну співпрацю.

Узагальнюючи результати дослідження, можна стверджувати, що природно-рекреаційний потенціал Польщі є важливим стратегічним ресурсом, який значно впливає на соціально-економічний розвиток країни. Його раціональне і науково обґрунтоване використання сприяє зростанню туристичної індустрії, формуванню позитивного міжнародного іміджу, підвищенню якості життя населення та розвитку регіонів. Польща демонструє приклад збалансованої моделі розвитку туризму, де економічні інтереси поєднуються з охороною природи та культурної спадщини. Подальше

зміцнення цієї моделі забезпечить країні високу конкурентоспроможність на європейському ринку туризму та сприятиме сталому розвитку у довгостроковій перспективі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адміністративна та політична карта Польщі [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://abal.com.ua/kraty-polshchi.html>
2. Аналіз статистики туризму Польщі [Електронний ресурс] – Режим доступу: https://granaria.ac/polands-tourism-sector-in-2025-an-analytical-report-on-record-growth-and-future-prospects/?utm_source
3. Бальнеологічні рекреаційні комплекси [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://migrant.biz.ua/polsha/likuvannya/termalni-dzherela.html>
4. Бещади [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://nationalparksassociation.org/about/>
5. Варшава фото [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://tripmydream.ua/poland/map>
6. Водні ресурси: Павліха Н. В. Рекреаційна географія. – Луцьк: Волинський нац. ун-т, 2010. – 180 с.
7. Волінський парк [Електронний ресурс] – Режим доступу: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D1%96%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%BD%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%BF%D0%B0%D1%80%D0%BA
8. Всесвітня рада подорожей та туризму [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://wttc.org/>
9. Геоструктурні частини Польщі [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.geograf.com.ua/poland/686-poland-relief-geology>
10. Геотерми в місті Грудзендз фото [Електронний ресурс] – Режим доступу: https://migrant.biz.ua/polsha/likuvannya/termalni-dzherela.html/amp#%D0%9F%D1%96%D1%80%D0%B0%D0%BC%D1%96%D0%B4%D0%B0_%D0%B2_%D0%B3%D0%B5%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BC%D0%B0%D1%85_%D0%93%D1%80%D1%83%D0%B4%D0%B7%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B7
11. Гідрографічна мережа Польщі [Електронний ресурс] – Режим доступу: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B7%D0%B5%D1%80%D0%B0_%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%89%D1%96#/media/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB:Polska_hydrografia2.jpg
12. Гірськолижний курорт Закопане фото [Електронний ресурс] – Режим доступу:

- https://tripmydream.cc/travelhub/travel/blocks/21/3931/block_213931.jpg?v1
13. Гірськолижні курорти Польщі карта [Електронний ресурс] – Режим доступу:
https://lh5.googleusercontent.com/proxy/1N2GZ0T__5Hi23fAZ_GKQnBE T5- Yw5jxwSS4TIfc90MQbA5REuRiLun3GFWALj6IYKpG65vji2P7jTuWTjs ARQ7QJ254bQZDaDt2D8bB01A27QQGcxuRIB3yOC8
 14. Дані про кількість туристів [Електронний ресурс] – Режим доступу:
https://transition-pathways.europa.eu/tourism/data/tourist-accommodation-demand-poland?utm_source
 15. Державні ліси [Електронний ресурс] – Режим доступу:
https://www.lasy.gov.pl/en/our-work/nature-conservation/nature-conservation?utm_source
 16. Економічні показники Польщі [Електронний ресурс] – Режим доступу:
<https://geografiamozil2.jimdofree.com/%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B0/%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%89%D0%B0/>
 17. Законодавство про охорону природи [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://zpe.gov.pl>
 18. Інтернет мережа Natura 2000 [Електронний ресурс] – Режим доступу:
https://encyclopedia.pub/entry/20883?utm_source4
 19. Кампіноський національний парк [Електронний ресурс] – Режим доступу: https://en.wikipedia.org/wiki/Kampinos_National_Park
 20. Карта Балтійського моря [Електронний ресурс] – Режим доступу:
<https://abal.com.ua/baltiiske-more-na-karti.html>
 21. Кількість національних парків [Електронний ресурс] – Режим доступу:
https://encyclopedia.pub/entry/20883?utm_source
 22. Клімат Польщі [Електронний ресурс] – Режим доступу:
<http://www.geograf.com.ua/poland/688-poland-climate>
 23. Кліматичні ресурси: Кузик, С. П. Географія туризму: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / С. П. Кузик. - К. : Знання, 2011. - 271 с.
 24. Лісо-біологічні компоненти: Мацьків В. В. Рекреаційно-туристичні ресурси світу. – Тернопіль: Астон, 2015. – 240 с.
 25. Лісове господарство Польщі [Електронний ресурс] – Режим доступу:
file:///C:/Users/Oksana/Downloads/harkiv_LG_PL_BOJKO.pdf
 26. Мазури фото [Електронний ресурс] – Режим доступу:
<https://heybus.com.ua/poland/mazury-the-most-beautiful-lakes-worth-visiting>
 27. Медичний туризм в Польщі [Електронний ресурс] – Режим доступу:
<https://science.lpnu.ua/sites/default/files/journal-paper/2020/may/21634/maket200296-144-152.pdf>.

28. Мінерально-сировинні компоненти: Клименко І. В. Основи туризмознавства. – Київ: Центр учбової літератури, 2011. – 254 с.
29. Національні парки [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://zpe.gov.pl/>
30. Національні парки Польщі [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://cartographymaster.eu/studentwork/national-parks-of-poland/>
31. Озера Польщі [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://poland-consult.com/uk/europa/polska/zabytki/ozera-polshhi.html>
32. Ойцовський парк [Електронний ресурс] – Режим доступу: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B9%D1%86%D0%BE%D0%B2%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%BD%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%BF%D0%B0%D1%80%D0%BA
33. Освітні маршрути [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://visitmalopolska.pl/>
34. Особливості державного регулювання туристичної галузі Польщі [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://naub.oa.edu.ua/osoblyvosti-derzhavnoho-rehulyuvannya/>
35. Оцінка туристичного потенціалу: Самко, О. О. Оцінка туристичного потенціалу регіону та рівня його використання/ О. О. Самко // Економічні науки. Серія «Регіональна економіка». Збірник наукових праць. Випуск 7 (27), Ч. 4. – Луцьк, 2010. – С. 129–134.
36. Оцінка туристичного потенціалу: Стеченко, Д. М. Теоретичні аспекти дослідження природно-рекреаційного потенціалу / Д. М. Стеченко, І. В. Безуглий // Науковий вісник ЧДІЕУ, 2009. – № 2 (3). – С. 65-76.
37. Підтримка туристичної галузі [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.oecd.org/>
38. Підходи до оцінювання природно-рекреаційного потенціалу: Бендзюк, В. Д. Організаційно-економічне та інформаційне забезпечення розвитку туристично-оздоровчого комплексу в регіонах України : автореф. дис. канд. екон. наук: 08.10.01 / В. Д. Безносюк; НАН України; Інститут регіональних досліджень — Львів, 2001. – 19 с.
39. Підходи до оцінювання природно-рекреаційного потенціалу: Бережна, І. В. Національні пріоритети та регіональні детермінанти соціально-економічного зростання / І. В. Бережна. – НАН України : Інститут регіональних досліджень, 2004. – 640 с. с.110
40. Підходи до оцінювання природно-рекреаційного потенціалу: Давиденко, І. В. Організаційно-економічний механізм регулювання розвитку рекреаційної системи регіону : дис. канд. екон. наук: 08.02.03 / І. В. Давиденко ; Одес. держ. екон. ун-т. – О., 2006 р с. 72.
41. Підходи до оцінювання природно-рекреаційного потенціалу: Зелінський, І. Про статистичну оцінку рекреаційно-оздоровчого

- забезпечення населення в регіоні/ І. Зелінський // Регіональна економіка. Додаток «Регіони України. Економіко-статистичні порівняння». – 2001. – № 2. – С. 28–32. с. 29.
42. Підходи до оцінювання природно-рекреаційного потенціалу: Мацала, В. І. Формування і розвиток рекреаційно-туристичного комплексу Закарпатської області: автореф. дис. канд. екон. наук: 08.10.02 / В. І. Мацала; НАН України; Інститут регіональних досліджень. – Львів, 1996. – 17 с.
43. Підходи до оцінювання природно-рекреаційного потенціалу: Черчик, Л. М. Стратегічний потенціал рекреаційної системи регіону: теорія, методологія, оцінка : монографія / Л. М. Черчик, Н. В. Коленда. – Луцьк: ЛНТУ, 2008. – 235 с. с.65.
44. Підходи до оцінювання природно-рекреаційного потенціалу: Шабардіна, Ю. В. Рекреаційний потенціал як складова продуктивних сил регіонального економічного простору : дис. канд. екон. наук: 08.00.05 / Ю. В. Шабардіна, Чернігівський державний технологічний університет. – Чернігів : 2011 р., с.55
45. Планування туристичних дестинацій [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://spot-erasmus.eu/>
46. Поняття туристичного потенціалу [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://www.dy.nayka.com.ua/pdf/9_2019/72.pdf
47. Поняття туристичного потенціалу: Бейдик О.О. Рекреаційно-туристичні ресурси світу. – Київ: Центр навчальної літератури, 2019. – 356 с.
48. Поняття туристичного потенціалу: Яценко Б. П., Бабарицька В. К. Країнознавство: основи теорії: навч. посібник. – К. : Либідь, 2009. – 312 с.
49. Природоохоронні території Польщі [Електронний ресурс] – Режим доступу: https://environment.ec.europa.eu/news/latest-reports-and-briefings-published-european-environmental-agency-2024-12-16_en
50. Програма розвитку туризму [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.globalsociety.earth/context-politics>
51. Річки Польщі [Електронний ресурс] – Режим доступу: https://www.sestry.eu/statti/naybilshi-richki-u-polshchi?bypass_avif=1
52. Середньорічна температура повітря в Польщі [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.geograf.com.ua/poland/688-poland-climate>
53. Структура природно-рекреаційного потенціалу: Голиков А. П., Олійник Я. Б., Степаненко А. В. Вступ до економічної і соціальної географії: Підручник. – К.: Либідь, 1997. – 320 с. с. 154–155
54. Структура природно-рекреаційного потенціалу: Семенюк І.М. Рекреаційна географія та туризм. – Київ: Центр учбової літератури, 2020. – 280 с.

55. Структурні компоненти природно-рекреаційного потенціалу: Мельничук А. М. Туристичні ресурси: навчальний посібник. – Київ: Кондор, 2012. – 320 с.
56. Таласотерапевтичні курорти [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://shoppingpl.com/post/136-top-10-hirskolyzhnykh-kurortiv-polshchi>
57. Топографічна карта Польщі [Електронний ресурс] – Режим доступу: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%96%D0%B5%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F_%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%89%D1%96#/media/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB:Poland_topo.jpg
58. Туристична платформа ЄС [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://transition-pathways.europa.eu/>
59. Фізико-географічне районування Польщі авторства Єжи Кондрацького [Електронний ресурс] – Режим доступу: https://www.wikiwand.com/uk/articles/%D0%A4%D1%96%D0%B7%D0%B8%D0%BA%D0%BE-%D0%B3%D0%B5%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B5_%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F_%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%89%D1%96
60. Фізико-географічне розташування Польщі [Електронний ресурс] – Режим доступу: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%96%D0%B7%D0%B8%D0%BA%D0%BE-%D0%B3%D0%B5%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B5_%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F_%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%89%D1%96
61. Частка захищених наземних територій [Електронний ресурс] – Режим доступу: https://www.eea.europa.eu/en/europe-environment-2025/countries/poland/terrestrial-protected-areas?utm_source

